

## Schritt für Schritt: Gemeinsam die Zwölf Schritte arbeiten

Eine Anleitung, die Alkoholikerinnen und Alkoholikern hilft, die Schritte von AA zu arbeiten und sie umzusetzen, um von einem scheinbar hoffnungslosen Zustand von Körper und Geist zu genesen

„Nichts ist leichter als das spirituelle Programm zu vernachlässigen und uns auf den Lorbeeren auszuruhen. Wenn wir das tun, rennen wir direkt in unser Unglück, denn Alkohol ist ein heimtückischer Feind. Wir sind nicht vom Alkoholismus geheilt. Alles, was wir in der Hand haben, ist eine tägliche Bewährungsfrist unter der Bedingung, unser spirituelles Leben instand zu halten.“

*Anonyme Alkoholiker*, S. 98

\*\*\*\*\*

Ziel der Gruppe ist es, anhand dieses Leitfadens das gesamte Buch der *Anonymen Alkoholiker* gemeinsam zu lesen und allen im Buch enthaltenen Anweisungen innerhalb eines Jahres zu folgen, sowie diese anzuwenden. Die Meeting-Teilnehmer können so viele oder so wenige Schritte und Aufgaben durcharbeiten, wie sie möchten, und es gibt keine Voraussetzungen für die Teilnahme.

Diese Anleitung hat ein Format von vierzig Wochen und ist so geschrieben, dass die wöchentlichen Meetings und Aufgaben das Durcharbeiten des gesamten Buches in diesem Zeitraum ermöglichen. In den verbleibenden zwölf Wochen beschäftigen wir uns intensiv mit den Zwölf Traditionen. Unser gemeinsames Ziel ist es, die Drei Vermächtnisse der Anonymen Alkoholiker zu erforschen und zu verstehen: **Genesung, Einigkeit und Dienst**, wie sie im Blauen Buch, in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* und *Zwölf Konzepte für den Weltdienst* beschrieben sind.

Die Gruppe trifft sich einmal in der Woche und nimmt sich eine Übung vor. Sollte die Gruppe sehr groß werden, wird das Bilden temporärer Arbeitsgruppen empfohlen, um die Aufgaben ausführlicher besprechen zu können. Da Genesung für jeden Alkoholiker persönlich ist, basieren die vorgeschlagenen Maßnahmen auch auf den Erfahrungen von AA-Mitgliedern. Der gesamte Leitfaden ist nur eine Empfehlung und ist für viele AA-Mitglieder in den USA hilfreich, weswegen wir uns entschieden haben, ihn auch ins Deutsche zu übersetzen.

Aus dem Amerikanischen übersetzt: Januar 2021; überarbeitet 17.12.25.

Benötigte Materialien: *Anonyme Alkoholiker* („Das Blaue Buch“) – Neuauflage 2009, 1. rev. Auflage 2016 [verschiedene Nachdrücke]; *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* („Das grüne Buch“) – 2004/2018; Notizbuch, Bleistift/Stift/Marker.

*Anonyme Alkoholiker* („Das Blaue Buch“): <https://www.anonyme-alkoholiker.de/publikationen/literatur/blauesbuch/>

*Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen*: <https://shop-aa.de/p/zwoelf-schritte-und-zwoelf-traditionen>

*Zwölf Konzepte für den Weltdienst*: <https://shop-aa.de/p/die-zwoelf-konzepte-format-a4>

Link zur „Schritt für Schritt“ Webseite, mit zusätzlichen Beilagen- und Quellenmaterialien:  
<https://schritt4schritt.com/>

Link zur englischsprachigen „Step Action“ Webseite, mit zusätzlichen Beilagen- und Quellenmaterialien: <https://sites.google.com/site/stepaction257>

## EINLEITUNG

Das Blaue Buch, *Anonyme Alkoholiker*, enthält einen ausführlichen Bericht darüber, wie die Autoren vom Alkoholismus genesen sind. Die Grundlage dieser Genesung lässt sich anhand von zwei grundlegenden Voraussetzungen beschreiben - a) die Notwendigkeit einer lebenswichtigen spirituellen Erfahrung als Schutz vor dem ersten Glas und b) die ständige Notwendigkeit, mit anderen Alkoholikern zusammenzuarbeiten, um diesen Schutz aufrechtzuerhalten.

Die Autoren des Blauen Buches haben ihre eigene spirituelle Erfahrung in den Zwölf Schritten der Anonymen Alkoholiker zusammengefasst - zu finden auf den Seiten 68-69 unseres Buches. Darüber hinaus enthält der gesamte vordere Teil des Blauen Buches - von Seite XXVII bis Seite 192 - konkrete und spezifische Einzelheiten darüber, wie die ursprünglichen Mitglieder der Anonymen Alkoholiker die Schritte verstanden, wie sie jeden der Schritte bearbeiteten und was sie taten, um die Zwölf Schritte in ihr Leben zu integrieren.

Diese Anleitung ist für eine Schritt-Arbeitsgruppe geschrieben, nicht für eine Schritt-Studiengruppe. Während der Meetings wird die Gruppe sicherlich die Schritte studieren und darüber sprechen, aber der eigentliche Zweck der Gruppe ist es, jedem einzelnen Mitglied zu helfen, das Studium und die Gespräche in die Tat umzusetzen. Das Blaue Buch rät bekanntlich:

„Ein spirituelles Leben ist keine Theorie. *Wir müssen es leben.*“ (S. 96)

Basierend auf diesem Ansatz versucht die vorliegende Anleitung, die „Theorie“ des spirituellen Lebens zu klären und Wege aufzuzeigen und vorzuschlagen, wie wir die Schritte - unser „spirituelles Programm“ (S. 98) - in unserem täglichen Leben tatsächlich verwirklichen können.

Das Format dieser Anleitung wurde in der Überzeugung gewählt, dass es für genesende Alkoholiker unerlässlich ist, die Zwölf Schritte so vollständig und gründlich wie möglich zu vollziehen, und dass eine der besten Möglichkeiten dafür darin besteht, die Schritte so zu vollziehen, wie es für unsere Gründungsmitglieder am besten funktioniert hat. Die Übungen bzw. Aufgaben in dieser Anleitung sollen den Gruppenmitgliedern helfen, „dem gleichen Pfad

zur Genesung“ zu folgen, „der von den ersten Mitgliedern der Anonymen Alkoholiker markiert worden ist“ (S. XXIII).

Es mag gut sein, die Schritte alleine durchzuarbeiten. Sie mit einem anderen Alkoholiker zu machen, ist sogar noch besser. Aber die Schritte mit einer Gruppe zu arbeiten, kann eine kraftvolle und lebensverändernde Erfahrung sein. Die Diskussion in der Gruppe wird sicherlich Ihr Verständnis dafür vertiefen, was jeder Schritt beinhaltet, und die Gruppe wird Ihnen enorme Unterstützung und Ermutigung bei der Umsetzung der Maßnahmen bieten, die die Zwölf Schritte erfordern.

Diese Anleitung ist nicht dazu gedacht, unser Buch, *Anonyme Alkoholiker*, neu zu schreiben oder die darin enthaltenen Informationen und Anweisungen in irgendeiner Weise zu verändern. Wenn Sie hier etwas finden, von dem Sie denken, dass es im Widerspruch zu dem steht, was im Blauen Buch steht, lassen Sie es uns bitte sofort wissen. Wenn Sie andererseits der Meinung sind, dass in dieser Anleitung wichtige Elemente, die im Blauen Buch stehen, ausgelassen wurden, würden wir uns freuen, von Ihnen zu hören.

Diese Schritt-für-Schritt-Anleitung ist noch in Arbeit und wir freuen uns über Ihre Verbesserungsvorschläge. Nachdem Sie diese oder eine andere Schritt-Arbeitsgruppe durchgearbeitet haben, bitten wir Sie, uns Ihre Kommentare oder Änderungsvorschläge zu dieser Anleitung zuzusenden.

Wir sind ständig bemüht, die Schritt-für-Schritt-Anleitung durch Aktualisierungen und Überarbeitungen zu verbessern. Bitte senden Sie jegliche Korrespondenz bezüglich dieser Anleitung an: [schritt4schritt@gmx.de](mailto:schritt4schritt@gmx.de)

# Leitgedanken

Im Folgenden sind die Leitgedanken des AA-Programms aufgeführt, die beim ersten Lesen des Blauen Buchs vielleicht nicht so offensichtlich sind, Ihnen aber hoffentlich im Laufe der nächsten vierzig Wochen durch die Hausaufgaben und Meetings der Gruppe klarer werden:

1. **Wenn ein Alkoholiker einmal anfängt zu trinken, gibt es kein Halten mehr** („Aus der Sicht des Arztes“ und im ganzen Blauen Buch), aber die wirklich verwirrende Frage ist: **Warum fangen Alkoholiker überhaupt an zu trinken** - wenn sie keinen Alkohol in ihrem Körper haben? (S. 5-7, S. 27-30 und im ganzen Blauen Buch).
2. Wir sind davon überzeugt, dass wir aufgrund eines „**dem Alkoholiker eigentümlichen, verdrehten Denkens**“ (S. 39) „**ohne Abwehrkraft gegen das erste Glas**“ sind (S. 29, S. 50 und anderswo), und es sind „**die geistigen Zustände ... die dem Rückfall vorausgehen, [die] offensichtlich die Wurzel des Problems**“ sind (S. 40-41).
3. Wir können diese eigentümliche geistige Verdrehung, diese Wehrlosigkeit, diesen „**heimtückischen Irrsinn des ersten Glases**“ (S. 9), nur als „**reinen Wahnsinn**“ (S. 43) bezeichnen und zugeben, dass unser Verhalten „**auf eine seltsame Weise verrückt**“ war (S. 45), wenn es um das erste Glas geht. Für Alkoholiker gibt es einen „**spitzfindigen Irrsinn, [der] dem ersten Schluck vorausgeht**“ (S. 47).
4. Der einzige Weg, wie „uns unsere **geistige Gesundheit**“ wiedergegeben werden kann, besteht darin, dass wir eine „**lebenswichtige spirituelle Erfahrung**“ machen (S. 33), wir müssen nach **einem „spirituellen Heilmittel“** streben (S. XVII), wir mussten „**eine spirituelle Lebensgrundlage finden – oder es war aus**“ (S. 51 und im ganzen Blauen Buch), **unser „Schutz muss von einer Höheren Macht kommen“** (S. 50). [Beachten Sie, dass sich der 3. und 11. Schritt auf diese höhere Macht als „Gott, wie wir Ihn verstanden haben“ beziehen, ein Konzept, das in „Anhang 2: Spirituelle Erfahrung“ (S. 427-428) ausführlicher erläutert wird.]
5. **Die Zwölf Schritte** beschreiben, wie wir diese lebenswichtige spirituelle Erfahrung, diese spirituelle Grundlage für unser Leben erworben haben. Die Zwölf Schritte stellen „**die spirituelle Lösung und das praktische Programm**“ dar (S. 49), die uns gerettet haben.
6. Um die fortwährende Wirksamkeit dieser spirituellen Lösung zu bewahren, „**dazu gehörte vorrangig, mit anderen zusammenzuarbeiten**“, denn „**Glaube ohne Taten sei leblos**“ (S. 17), und „**Wenn alle anderen Mittel versagten, würde die Arbeit mit einem anderen Alkoholiker „den Tag retten“**“ (S. 17).
7. Schließlich, „**Unsere eigentliche Aufgabe ist, uns dazu fähig zu machen, Gott und unseren Mitmenschen in höchstem Maße dienlich zu sein**“ (S. 88). Das Blaue Buch könnte nicht deutlicher sein, dass eine „lebenswichtige spirituelle Erfahrung“ nicht nur dazu führt, dass wir mit dem Trinken aufhören können, sondern auch dazu, dass wir uns allmählich von Egoismus und Ichbezogenheit („die Wurzel unserer Schwierigkeiten“, S. 71) abwenden und beginnen, unser Leben auf die Art und Weise zu richten, wie wir „**für andere nützlicher**“ sein können (S. 24 und mehr als siebzig andere Stellen im Blauen Buch - eine umfassende Liste finden Sie auf den letzten Seiten dieser Anleitung).

1. \_\_\_\_\_ Eröffnungsmeeting: Lesen Sie Anhang 2, „Die spirituelle Erfahrung“, in *Anonyme Alkoholiker* (S. 427).

  - a. Worin besteht Ihrer Meinung nach der Unterschied zwischen einer „spirituellen Erfahrung“ und einem „spirituellen Erwachen“?
  - b. Was ist die tiefgreifendste Wirkung, wenn jemand eine spirituelle Erfahrung der „pädagogischen Form“ (S. 427) macht?
  - c. Wenn Sie bereits seit einiger Zeit nüchtern sind, nennen Sie einige Beispiele aus Ihrem eigenen Leben, die zeigen, wie bei Ihnen aufgrund Ihres spirituellen Erwachens „ein grundlegender Wandel“ in Ihrer Reaktion auf das Leben eingetreten ist (S. 427-28).
  - d. Was ist laut „Anhang 2“ das Einzige, was einen Alkoholiker von der Genesung abhalten kann (S. 428)?
  - e. Schreiben Sie das Zitat von Herbert Spencer am Ende des 2. Anhangs in Ihren eigenen Worten um.

**Erster Schritt: Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.**

## **1. SCHRITT-AKTION**

(Seiten 1-50)

- 2. \_\_\_\_\_ Lesen Sie sowohl das „Vorwort zu den deutschen Ausgaben“ als auch die „Einleitung zur letzten amerikanischen Ausgabe“ und die „Vorworte“ zu den vier amerikanischen Auflagen (S. VII-XXVI). Lesen Sie *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* S. 22 von dem Absatz „Warum wird beharrlich die Ansicht vertreten...“ bis zum Ende dieses ersten Kapitels.**

Wenn Sie auch in einer Kleingruppe arbeiten:

1. Besprechen Sie die frühe Geschichte der Anonymen Alkoholiker, wie sie im „Vorwort“ der zweiten amerikanischen Ausgabe beschrieben ist (XV-XXII).
2. Besprechen Sie die beiden Schlüsselemente, die „für die dauernde Genesung lebensnotwendig“ sind und die im Zusammenhang mit der Geschichte über den Arzt (Dr. Bob) auf S. XVII erwähnt werden.
3. Lesen Sie die sieben „Leitgedanken“ des AA-Programms auf S. 4 dieser Anleitung vor und besprechen Sie sie.

- 3. \_\_\_\_\_ Lesen Sie „Aus der Sicht des Arztes“ (S. XXVII-XXXVII) und Anhang 3, „Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Ärzten“ (S. 429-431).**

- a. Schlagen Sie anhand eines Wörterbuches bitte folgende Begriffe nach: „Alkoholismus“, „Allergie“, „chronisch“, „Verlangen“, „Krankheit“, „Besessenheit“, „machtlos“, „psychisch“, „genesen“, „meistern“ und „erliegen“. Schreiben Sie dann die Definitionen dieser Wörter in Ihr Notizbuch.
- b. Schreiben Sie alle Arten auf, in denen Sie gegenüber Alkohol machtlos waren bzw. sind.
- c. Beschreiben Sie Ihre Reaktionen auf „Aus der Sicht des Arztes“.

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von „Aus der Sicht des Arztes“ vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Der Arzt bezeichnet „Alkoholiker“ als Menschen, die schon vor dem Trinken „ruhelos, reizbar, [und] unzufrieden“ sind (S. XXXII). Ist dies eine zutreffende Beschreibung von Ihnen selbst vor den AA? Wenn ja, geben Sie einige Beispiele. Wie sieht es jetzt aus?
- ii. Der Arzt behauptet, dass diese Gefühle von Ruhelosigkeit, Reizbarkeit und Unzufriedenheit durch „einige Gläser Alkohol“ gelindert werden, die ein „Gefühl

von Erleichterung und Behaglichkeit“ erzeugen (S. XXXII). Kommt Ihnen dieses Muster bekannt vor? Wie hat sich der Konsum von „einigen Gläsern Alkohol“ auf Sie ausgewirkt?

iii. Diese „einige Gläser“ führen dann zum „süchtigen Verlangen“, das zu weiterem Trinken führt. Diese Eskalation liegt außerhalb der „verstandesmäßigen Kontrolle“ des Alkoholikers (S. XXXIV). Können Sie sich mit diesem Muster des Trinkens identifizieren? Wie hat es in Ihrer Erfahrung funktioniert?

iv. Der Arzt sagt: „Diese allergischen Typen können niemals mehr Alkohol in irgendeiner Form ohne Gefahr zu sich nehmen“ (S. XXXI) und dass „die einzige Abhilfe“ von „vollkommener Enthaltung“ abhängt (S. XXXV). Sind Sie fest davon überzeugt, dass völlige Abstinenz die einzige Lösung für Ihr Alkoholproblem ist?

v. Der Arzt sagt, dass eine „völlige psychische Veränderung“ stattfinden muss (S. XXXII). Was ist eine psychische Veränderung? Warum sagt er, „dass man etwas mehr als nur die menschliche Kraft braucht, um die entscheidende psychische Veränderung zustande zu bringen“ (S. XXXIII)?

**4. Lesen Sie Kapitel 1, „Bills Geschichte“ (S. 1-19) und „Dr. Bobs Albtraum“ (S. 195-206).**

a. Schreiben Sie Ihre Inventur für den Ersten Schritt:

i. Listen Sie alle Wege auf, die Sie versucht haben, um Ihr Trinkverhalten zu kontrollieren, und die fehlgeschlagen sind.

ii. Erstellen Sie eine Liste mit den Namen aller Personen, die angaben, sich Sorgen um Ihr Alkoholproblem zu machen.

iii. Beschreiben Sie einige konkrete Beispiele dafür, inwiefern Sie gegenüber Alkohol machtlos waren.

b. Bill sagt, seine neue Lebensweise sei „einfach, aber nicht leicht“ (S. 16). Welcher Preis musste bezahlt werden?

c. Was hilft Alkoholikerinnen und Alkoholikern letztlich, sich vom nächsten Glas fernzuhalten („Wenn alle anderen Mittel versagten“ - S. 17)?

d. Schreiben Sie auf, inwiefern Sie sich mit unseren Mitbegründern identifizieren können, z.B.: „Habe ich jemals wie Bill und Bob getrunken, gedacht oder gefühlt?“

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von Bills und Bobs Geschichten vielleicht berücksichtigen möchten:

i. Hatte Ihr Trinkverhalten einen „Achterbahn“-Effekt (mit Höhen und Tiefen) wie bei Bill, oder verlief Ihr Weg in den Alkoholismus mehr oder weniger geradlinig bergab?

- ii. Wie viele Male waren Sie „restlos fertig“ mit dem Trinken (S. 6)? Wie gut hat das funktioniert?
- iii. Hatten Sie jemals Selbstmordgedanken (S. 7)? Wenn ja, was denken Sie, wie nahe waren Sie wirklich am Selbstmord?
- iv. Wurden Sie jemals wegen Ihrer Alkoholkrankheit ins Krankenhaus eingeliefert oder medizinisch behandelt (S. 8)? Wenn ja, nennen Sie einige Einzelheiten dieser Behandlung.
- v. Warum ist „Selbsterkenntnis“ (S. 8) keine erfolgreiche Methode zur Behandlung von Alkoholismus?
- vi. Was waren die vier „wesentlichen Voraussetzungen“ für Bills Genesung (S. 16)?

**5. \_\_\_\_\_ Lesen Sie die erste Hälfte von Kapitel 2, „Es gibt eine Lösung“ (S. 21-28). Lesen Sie „Der Anonyme Alkoholiker Nummer 3“ (S. 207).**

- a. Schreiben Sie auf, was einen „normalen“ oder einen „harten“ Trinker von einem „echten“ Alkoholiker unterscheidet. Welcher Typ sind Sie?
- b. Bill sagt: „Für uns Alkoholiker hängt das Leben im wahrsten Sinne des Wortes davon ab, dass wir ständig an andere Alkoholiker denken und nach Wegen suchen, ihnen aus der Not zu helfen“ (S. 24). Was bedeutet dieser Satz für Sie?
- c. Können Sie sich mit dem Bild eines Alkoholikers auf S. 26 identifizieren, das mit „Das ist der Bursche...“ beginnt? Wenn ja, schreiben Sie drei Dinge auf, mit denen Sie sich identifizieren können.
- d. Was bedeutet die Aussage „deshalb sitzt das Hauptproblem des Alkoholikers in seinem Kopf und weniger in seinem Körper“ (S. 27-28) an diesem Punkt Ihrer Genesung für Sie?

**6. \_\_\_\_\_ Lesen Sie „Es gibt eine Lösung“ zu Ende (S. 29-34). Lesen Sie „Akzeptieren ist die Lösung“ (S. 219).**

- a. Wenn das Blaue Buch sagt, dass wir „*ohne Abwehrkraft gegen das erste Glas*“ sind (S. 29), bedeutet das, dass wir völlig wehrlos sind? Schreiben Sie eine ausführliche Erklärung, die den Grad Ihrer Wehrlosigkeit definiert.
- b. Schlagen Sie die Definition von „Wunder“ (Englisch: „phenomena“) nach.
- c. Schreiben Sie den Unterschied zwischen dem Begriff „Antwort“ und dem Begriff „Lösung“ auf.
- d. Welche Lösungen werden im Kapitel 2 („Es gibt eine Lösung“) für das Trinkproblem angeboten?
- e. Warum sind die Lebensgeschichten im Blauen Buch wichtig für unsere Genesung?

**7. \_\_\_\_\_ Lesen Sie die ersten zwei Dritteln von Kapitel 3, „Mehr über Alkoholismus“ (S. 35-45). Lesen Sie „Von den Fesseln befreit“ (S. 234).**

- a. Auf welche zwei Arten kann sich eine Person selbst die Diagnose stellen, Alkoholikerin oder Alkoholiker zu sein (S. 37 und S. 39-40)?
- b. Wie viele der auf Seite 36-37 genannten Methoden zur Kontrolle des Alkoholkonsums haben Sie schon ausprobiert?
- c. Schreiben Sie genau auf, wo Sie sich mit einem Dreißigjährigen (S. 37), mit Jim, dem Autoverkäufer (S. 41) und mit dem unachtsamen Fußgänger (S. 44) identifizieren können.

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von „Mehr über Alkoholismus“ vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Spielen Sie manchmal noch mit dem Gedanken, dass Sie eines Tages „irgendwie, irgendwann“ in der Lage sein werden, Ihr Trinken zu „kontrollieren und genießen“ (S. 35)? Ist es Ihnen jemals gelungen, Ihren Alkoholkonsum (wenn auch nur begrenzt) zu kontrollieren? Wenn ja, geben Sie hier einige Einzelheiten darüber an, wie Sie das gemacht haben.
- ii. Finden Sie in der Geschichte über den „Dreißigjährigen“, die auf S. 37 beginnt, die Aussage „einmal Alkoholiker - immer Alkoholiker!“ (S. 38) überzeugend? Wenn ja (oder wenn nicht), schreiben Sie einige Gründe für Ihre Antwort auf.
- iii. Überzeugt Sie Jims Geschichte (S. 41-43), dass er „verrückt“ war, als er den Whiskey in seine Milch schüttete? Was ist der „reine Wahnsinn“, von dem auf S. 43? Können Sie sich mit dieser Art von „reinem Wahnsinn“ während Ihrer eigenen Trinkerkarriere identifizieren?

**8. \_\_\_\_\_ Lesen Sie „Mehr über Alkoholismus“ zu Ende (S. 46-50). Lesen Sie „Allein hielt ich es nicht länger aus“ (S. 244).**

- a. Der letzte Alkoholiker in diesem Kapitel ist Fred, der Buchhalter (S. 45-49). Schreiben Sie auf, wo Sie sich mit Fred identifizieren können.

Zum Beispiel: Haben Sie eine Erfahrung wie die von Fred gemacht, bei der Sie wussten, dass Sie nicht trinken würden, und dann irgendwie betrunken wurden? Wenn ja, was ist passiert? Wie haben Sie es sich damals erklärt?

- b. Schreiben Sie die Situation bzw. die Gelegenheit auf, in der Ihnen zum ersten Mal bewusst wurde, dass Sie allein aufgrund Ihrer Selbsterkenntnis nicht mit dem Trinken aufhören konnten (S. 45).

- c. Sind Sie bereit, „einige lebenslang gehegte Auffassungen über Bord zu werfen“ (vgl. S. 49)? Schreiben Sie auf, um welche Auffassungen es sich hierbei bei Ihnen handelt.

- d. Wenn „zu gewissen Zeiten der Alkoholiker keinen wirksamen geistigen Schutz gegen das erste Glas“ hat, woher muss der Schutz kommen (S. 50)?
- e. Schreiben Sie auf der Grundlage Ihrer bisherigen Arbeit Ihre Gedanken darüber auf, ob Sie in Ihrem tiefsten Inneren rückhaltlos zugegeben haben, Alkoholikerin oder Alkoholiker zu sein (S. 35). Wenn „ja“, haben Sie sich selbst als Alkoholikerin oder Alkoholiker diagnostiziert. Wenn „nein“, dann fahren Sie trotzdem mit der Schritte-Arbeit fort und wiederholen diese Frage nach 40 Wochen.

### **1. SCHRITT GEBET\***

„Gott, bitte gib mir die Bereitschaft, willig zu sein, alles zu tun, was die gnadenlose Besessenheit, etwas zu trinken, von mir nimmt, und die Bereitschaft, spirituelle Hilfe anzunehmen.“

Wir haben jetzt den Ersten Schritt abgeschlossen. Damit geben wir zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

---

\* Die Anleitung enthält einige Gebete, die im Blauen Buch nicht zu finden sind. Wenn Sie möchten, können Sie stattdessen Ihre eigenen Worte verwenden, die dasselbe ausdrücken.

**Zweiter Schritt: Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.**

## **2. SCHRITT-AKTION**

(Seiten 51-69)

Im Zweiten Schritt geht es nicht darum, Gott zu finden. Es geht darum, alte Ideen (Vorurteile) beiseitezulegen, um uns dafür zu öffnen, dass eine Kraft, größer als wir selbst, durch uns wirken kann. Wenn unser Problem die Ohnmacht ist (Erster Schritt), dann erfordert die Lösung die Verbindung mit einer Macht, die unser Problem löst.

**Seien Sie aufgeschlossen!** – gilt auch für Gläubige. Das Blaue Buch weist ausdrücklich darauf hin, dass Gläubige ein neues Konzept von Gott finden müssen, das ihnen hilft, mit ihrem Alkoholismus umzugehen:

„Der Arzt hatte schon wiederholt spirituelle Methoden erprobt, um mit seinem Alkoholdilemma fertig zu werden. Er war jedoch dabei immer wieder gescheitert. Als der Makler ihm aber die Ansichten des Dr. Silkworth über den Alkoholismus und dessen Hoffnungslosigkeit mitteilte, entwickelte der Arzt eine Bereitschaft, die er bisher noch nie aufgebracht hatte, um das spirituelle Heilmittel für seine Krankheit zu erringen.“ (S. XVII)

„...., dass seine religiösen Überzeugungen zwar gut seien, sie ihm in diesem Falle aber nicht die nötige, lebenswichtige spirituelle Erfahrung vermittelten.“ (S. 33)

„Darum geht es in diesem Buch. Sein wichtigstes Anliegen ist, Sie eine Kraft finden zu lassen, die größer ist als Sie selbst und die Ihr Problem lösen wird.“ (S. 52)

„....machen Sie ihn darauf aufmerksam, dass er seinen Glauben und seine Erkenntnisse, wie tief sie auch sein mögen, nicht richtig angewandt hat, sonst würde er nicht trinken.“ (S. 108)

Wenn Sie bereits gläubig sind, es aber in der Vergangenheit nicht geschafft haben, mit dem Trinken aufzuhören, wie haben Sie Ihre Vorstellung von Gott so verändert, dass Sie jetzt mit Gottes Hilfe in der Lage sind, das erste Glas stehen zu lassen?

**9. \_\_\_\_\_ Lesen Sie das erste Drittel von Kapitel 4, „Wir Agnostiker“ (S. 51-54). Lesen Sie „Endlich in Frieden und Harmonie leben“ (S. 248).**

- a. Schlagen Sie Definitionen der Wörter „Vorurteile“, „Atheisten“, „Agnostiker“, „wiederherstellen“ und „geistige Gesundheit“ nach.
- b. Schreiben Sie Ihre Inventur für den Zweiten Schritt auf, die eine Liste aller Ihrer vergangenen und aktuellen Vorurteile in spirituellen Angelegenheiten enthält. Dann beten Sie für die Bereitschaft, von diesen Vorurteilen ablassen zu können, dass sie von Ihnen genommen werden können.

c. Was sind die Dinge, die Sie daran hindern, an eine Macht zu glauben, die größer ist als Sie selbst und die Ihnen Ihre geistige Gesundheit wiedergeben kann? (Z.B. Dein Selbstvertrauen? Dein Intellekt? Dein Stolz? Deine Arroganz? usw.)

**ANMERKUNG:** Selbst wenn Sie schon immer an Gott geglaubt haben, was hat Ihren Gott daran gehindert, Ihnen dabei zu helfen, nüchtern zu bleiben?

d. Sie müssen sich entscheiden „zwischen dem sicheren Tod durch Alkohol und einem Leben auf spiritueller Grundlage“ (S. 51), denn dies sind die beiden Alternativen, die „ein hoffnungsloser Alkoholiker“ hat. Schreiben Sie auf, ob Sie glauben, dass dies auch für Sie die einzigen beiden Möglichkeiten sind und erklären Sie, warum.

**10. \_\_\_\_\_ Lesen Sie das zweite Drittel von Kapitel 4, „Wir Agnostiker“ (S. 54-60). Lesen Sie „Bedingungslos und nur für mich“ (S. 256).**

a. Suchen Sie gewissenhaft in Ihrem Inneren nach einem Gefühl oder dem Glauben, dass Gott bzw. eine höhere Macht in Ihrem Leben am Wirken ist.

b. Die acht „heilosen Verwirrungen“ (S. 60) eines Alkoholikers sind auf der nächsten Seite aufgeführt. Schreiben Sie in die zwei Spalten „Vergangene Erfahrung“ und „Gegenwärtige Erfahrung“ auf der folgenden Seite Beispiele dafür auf, wie Sie persönlich diese Verwirrungen erlebt haben. Schreiben Sie dann Beispiele dafür auf, inwieweit jedes dieser Übel auch in Ihrem Leben heute vorhanden ist bzw. wirkt. Dies definiert die Nicht-Meisterbarkeit bzw. die Unbeherrschbarkeit Ihres Lebens, wovon der Erste Schritt spricht, sowohl vor als auch nach Ihrem letzten Glas.

c. Führen Sie in der unten aufgeführten Spalte „Ideales Verhalten“ Verhaltensweisen auf, die das Gegenteil der acht Verwirrungen sind. Diese Verhaltensweisen sollen beschreiben, wie Sie Ihr Leben heute leben möchten. Diese Formulierungen sollen für Sie ein gesundes Leben definieren, Ihre Vision, wie Sie heute leben möchten, und das Ideal, zu dem Sie die folgenden Schritte hinführen werden. Wir werden dieses Ideal wieder aufgreifen, wenn wir zum Elften Schritt kommen, um zu untersuchen, inwieweit unsere Vision verwirklicht wird.

## EIN WEG ZU EINER VISION IHRES LEBENS OHNE DIE HEILLOSEN VERWIRRUNGEN

DIE VERWIRRUNGEN    VERGANGENE ERFAHRUNG    GEGENWÄRTIGE ERFAHRUNG    IDEALES VERHALTEN

1. Wir hatten Probleme mit zwischenmenschlichen Beziehungen.

---

---

---

---

---

---

2. Wir konnten unsere Gefühlswelt nicht kontrollieren.

---

---

---

---

---

---

3. Wir waren eine Beute für Trübsal und Depressionen.

---

---

---

---

---

---

4. Wir konnten für unseren Lebensunterhalt nicht sorgen.

---

---

---

---

---

---

5. Wir hatten ein Gefühl der Nutzlosigkeit.

---

---

---

---

---

---

6. Wir waren voller Furcht.

---

---

---

7. Wir waren unglücklich.

---

---

---

8. Es schien, dass wir keine echte Hilfe für andere Leute sein konnten.

---

---

---

---

---

---

**11. \_\_\_\_\_ Lesen Sie das letzte Drittel von Kapitel 4, „Wir Agnostiker“ (S. 61-66). Lesen Sie Anhang 2, „Die spirituelle Erfahrung“ (S. 427) erneut, Anhang 5, „Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Geistlichen“ (S. 433) und Anhang 6, „Gott, wie ich Ihnen verstehe (Heinz Kappes)“ (S. 435).**

a. Schreiben Sie Ihre eigene Definition der folgenden spirituellen Begriffe in Kapitel 4 auf: „höheres Wesen“, „schöpferische Intelligenz“, „Geist des Universums“, „Gott“, „geistige Sphäre“, „eine Macht, größer als ich selbst“, „Schöpfung“, „Gegenwart Gottes“, „große Wahrheit“, „breite Straße“, „Gegenwart unendlicher Kraft und Liebe“.

„Lassen Sie sich dadurch nicht davon abhalten, sich ehrlich zu fragen, was die Begriffe für Sie bedeuten“ (S. 54).

b. Schreiben Sie auf, ob Sie glauben oder bereit sind zu glauben, dass es eine Macht gibt, die größer ist als Sie selbst. Dies ist der erste Teil des Zweiten Schritts (S. 53-55).

c. Schreiben Sie Ihre Wahl der beiden Sätze auf Seite 61 auf. Haben Sie Erfahrungen, die Sie glauben lassen, dass Gott in Ihrem Leben wirken kann?

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von „Wir Agnostiker“ vielleicht berücksichtigen möchten:

i. Wurden Sie schon einmal „unausweichlich vor die Glaubensfrage gestellt“ (S. 61)? Wie haben Sie sie gelöst?

ii. Listen Sie alle Vorbehalte auf, die Sie möglicherweise noch in Bezug auf das Thema „Gott“ haben. (Selbst wenn Sie an Gott glauben, bedeutet das nicht unbedingt, dass Sie Gott wirklich vertrauen usw.)

## **2. SCHRITT GEBET: „BEISEITE STELLEN“ GEBET**

„Gott, bitte hilf mir, alles beiseitezulegen, was ich über mich selbst, die Zwölf Schritte, dieses Buch, die Meetings, meine Krankheit und Dich zu wissen glaube, damit ich einen offenen Geist und neue Erfahrungen mit all diesen Dingen habe. Gott, bitte hilf mir, die Wahrheit zu erkennen.“

Wir haben jetzt den Zweiten Schritt abgeschlossen. Damit kamen wir zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

**Dritter Schritt: Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.**

**3. SCHRITT-AKTION**

(Seiten 67-75)

**12. \_\_\_\_\_ Lesen Sie das erste Drittel von Kapitel 5, „Wie es funktioniert“<sup>†</sup> (S. 67-73). Lesen Sie „Es fing ganz harmlos an“ (S. 263).**

- a. Sind Sie von (a), (b) und (c) überzeugt, wie auf S. 69 dargelegt? Schreiben Sie Ihre Antworten auf, warum Sie davon überzeugt sind bzw. warum Sie nicht davon überzeugt sind. Diese drei Punkte sind eine Neuformulierung des Ersten und Zweiten Schritts, die auf den ersten 66 Seiten des Blauen Buchs ausführlich behandelt wurden. Schreiben Sie (a), (b) und (c) mit Ihren eigenen Worten um.
- b. Schlagen Sie die Bedeutung der Wörter „Selbsttäuschung“ (S. 71) und „Verleugnung“ nach. Wie unterscheiden sich beide? Schreiben Sie auf, wie Sie sich in Bezug auf Ihr Trinkverhalten oder dessen Auswirkungen auf andere getäuscht haben.
- c. Schreiben Sie in Ihr Notizbuch Beispiele dafür auf, wo Sie in der Vergangenheit egoistisch, egozentrisch, selbstsüchtig oder selbstmitleidig waren. Inwieweit haben Ihnen diese Entscheidungen, basierend auf Ihrem Ego/Selbst, gedient?
- d. Schreiben Sie auf, ob Sie bereit sind, nur für heute aufzuhören, Gott zu spielen.

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen des ersten Drittels von „Wie es funktioniert“ (S. 67-73) vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Was ist das Erste, wovon Sie sich überzeugen müssen, um Ihren Willen und Ihr Leben der Sorge Gottes, *wie Sie Ihn verstehen*, anzuvertrauen (S. 70)? Was bedeutet das wirklich für Sie in Bezug auf Ihr heutiges Leben?
- ii. „Egoismus - Ichbezogenheit! Das, glauben wir, ist die Wurzel unserer Schwierigkeiten“ (S. 71). Wie konnte der Egoismus all diese Probleme verursachen? Ist nicht das Trinken das Problem? Erklären Sie das ausführlich.

---

<sup>†</sup> Diese Lektüre führt zwei Themen ein, die im Rest des Blauen Buches ständig wiederkehren werden: die Vorstellung, dass Egoismus der Kern unseres Problems ist, und der Gedanke, dass wir danach streben sollten, für andere „nützlich“ zu werden. Diese Analyse unseres Problems und die vorgeschlagene Lösung sind Schlüsselemente der Grundbotschaft der AA.

iii. „Wir glauben, dass wir unsere Schwierigkeiten im Wesentlichen selbst geschaffen haben“ (S. 72). Schreiben Sie zwei „Schwierigkeiten“ in Ihrem heutigen Leben auf und machen Sie sich klar, wie Ihr Eigenwille zur Entstehung dieser Probleme beigetragen hat.

**13. \_\_\_\_\_ Lesen Sie die Seiten 67-73 erneut. Lesen Sie „Ich muss mich nicht mehr verstecken“ (S. 269).**

**Am Ende des Meetings wird die Gruppe gemeinsam das Gebet des Dritten Schritts sprechen.**

a. Schreiben Sie auf, was Ihrer Meinung nach der im Dritten Schritt geforderte „Entschluss“ ist.

b. Der Dritte Schritt besteht aus drei Aktionen bzw. Entscheidungen (S. 72):

1. Damit aufhören, selbst „den lieben Gott zu spielen.“
2. Anzuerkennen, dass Gott Ihr Regisseur/Chef/Vater ist.
3. Dem Dritten-Schritt-Gebet.

Wenn Sie die beiden ersten Punkte mit „Ja“ für sich beantworten können, dann sprechen Sie das Gebet des Dritten Schritts auf S. 73 gemeinsam mit einer verständnisvollen Person Ihres Vertrauens.

c. Schreiben Sie die Versprechen des Dritten Schritts von S. 72-73 auf (es sind mindestens acht), die auf den Abschluss des Dritten Schritts folgen werden. Sind diese Versprechen Dinge, von denen Sie sich wünschen, dass sie heute in Ihrem Leben wahr werden? Warum?

d. Unabhängig davon, ob Sie mit dem Wortlaut des Gebets des Dritten Schritts einverstanden sind oder nicht, sollte es hilfreich sein zu klären, was das Gebet wirklich aussagt. Wenn Ihnen also der Wortlaut des Gebets des Dritten Schritts zusagt, schreiben Sie es mit Ihren eigenen Worten um. Und wenn Ihnen der Wortlaut des Gebets aus irgendeinem Grund nicht zusagt, schreiben Sie Ihre eigene Umformulierung des Gebets auf, so dass es Ihnen zusagt - wie auf S. 73 des Blauen Buches vorgeschlagen: „Natürlich war die Wahl der Worte jedem selbst überlassen, solange zum Ausdruck kam, dass wir uns Ihm rückhaltlos anvertrauten.“

*Achten Sie dabei darauf, dass Ihre umschreibende oder umformulierte Version alle Punkte enthält, die im Gebet des Dritten Schritts unten genannt werden:*

- Gott, ich gebe mich in Deine Hand, richte mich auf und tu mit mir nach Deinem Willen.
- Erlöse mich von den Fesseln meines Ichs, damit ich Deinen Willen besser erfüllen kann.
- Nimm meine Schwierigkeiten hinweg, damit der Sieg über sie Zeugnis von Deiner Macht, Deiner Liebe, Deiner Führung ablegen möge vor den Menschen, denen ich helfen möchte.

- Möge ich immer Deinen Willen tun!

e. Die Gruppe spricht an dieser Stelle gemeinsam das Gebet des Dritten Schritts (S. 73):

„Gott, ich gebe mich in Deine Hand, richte mich auf und tu mit mir nach Deinem Willen. Erlöse mich von den Fesseln meines Ichs, damit ich Deinen Willen besser erfüllen kann. Nimm meine Schwierigkeiten hinweg, damit der Sieg über sie Zeugnis von Deiner Macht, Deiner Liebe, Deiner Führung ablegen möge vor den Menschen, denen ich helfen möchte. Möge ich immer Deinen Willen tun.“

Wir haben jetzt den Dritten Schritt abgeschlossen. Damit fassten wir den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – *wie wir Ihn verstanden* – anzuvertrauen.

**Vierter Schritt: Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.**

#### **4. SCHRITT-AKTION: FRAGEN AUS DEM BLAUEM BUCH**

**14. \_\_\_\_\_ Lesen Sie das zweite Drittel von „Wie es funktioniert“ (S. 73-78) über Groll.**

Persönliche Inventur - Die drei häufigsten Manifestationen des Selbst:

- I. **Groll** (S. 74-78) – „Groll ist der Missetäter Nummer eins... Der Ursprung jeder seelischen Erkrankung“ (S. 74).
  - a. Schlagen Sie die Definition von „Groll“ nach und schreiben Sie die Definition von Groll auf.
  - b. Listen Sie Ihren Groll schriftlich auf, wie es in den drei Spalten auf S. 75 und in der vierten Spalte auf S. 78 beschrieben ist. Weitere Hilfen und Informationen zu dieser Aktion finden Sie im beigefügten Arbeitsblatt „Groll-Inventur“.

Diese Liste wird auf unterschiedliche Weise erstellt. Manche machen sie in Form eines frei fließenden „Bewusstseinsstroms“. Manche beginnen mit ihrer Kindheit und arbeiten sich dann vorwärts, während andere mit der Gegenwart beginnen und sich rückwärts arbeiten. Wieder andere beginnen mit ihrem stärksten Groll und arbeiten sich von dort aus nach unten vor. Was auch immer für Sie funktioniert - *wichtig ist nur, dass Sie es tun.*

**i. Erste Spalte:** „Über welche Leute, Institutionen und Vorschriften bin ich verärgert?“ Relativ einfach und unkompliziert, aber wenn das Wort „Ressentiment“ Sie verwirrt, denken Sie daran, dass das französische Wort „ressentir“ eigentlich bedeutet, einen alten Ärger „wieder zu spüren“. Wir alle werden wütend, aber wenn wir über etwas aus der Vergangenheit wütend sind, ist das ein „Groll“. Wenn alles andere fehlschlägt, versuchen Sie, „Menschen, auf die ich wütend bin“ durch „Menschen, die mich ärgern“ zu ersetzen.

**ii. Zweite Spalte:** „Warum bin ich verärgert? Wie wurde ich von diesen Leuten, Institutionen und Vorschriften verletzt oder bedroht?“ „Der Grund“ ist das, was Ihnen von der Person, der Institution oder der Vorschrift angetan wurde.

**iii. Dritte Spalte:** „Haben diese Leute, Institutionen und Vorschriften meine Selbstachtung, meine Portemonnaies (Sicherheit), meinen Ehrgeiz, meine persönlichen und sexuellen Beziehungen beeinflusst?“

Wenn Sie auch in einer Kleingruppe arbeiten: Teilen Sie alle Fragen oder Probleme, die Sie bei der Erstellung Ihrer Liste haben, mit der Gruppe - sofern dies auf Gruppenebene möglich ist. Es ist erstaunlich, wie hilfreich dies für andere Menschen in der Gruppe sein kann. Kommentare über jemanden oder etwas, das „auf die Liste kommt“, helfen den anderen in der Gruppe oft bei ihren eigenen Listen.

**iv. Vierte Spalte:** Wenn Sie diese drei Spalten abgeschlossen haben, sollten Sie als Nächstes das Unrecht, das andere Ihnen angetan haben, aus Ihrem Gedächtnis streichen und sich auf die Suche nach Ihren eigenen Fehlern machen. Was habe ich beigetragen? Was war mein Anteil an diesem Groll? Fragen Sie sich selbst: „War ich in dieser Groll-Inventur gründlich und ehrlich? Wo war ich selbstsüchtig, unehrlich, egoistisch und feige/verängstigt? Wo war es meine Schuld? Was war meine Schuld? Was war mein Fehler? Wo habe ich mich geirrt?“

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von dem zweiten Drittel von „Wie es funktioniert“ (S. 73-78) vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Im Blauen Buch heißt es auf S. 74: „Der Alkohol war dabei nur ein Symptom. Wir mussten also bis zu den Ursachen und inneren Voraussetzungen vordringen.“ Ist nicht der Alkohol das Problem? Glauben Sie wirklich, dass „Alkohol nur ein Symptom“ war? Und warum? Oder, warum nicht?
- ii. Was sind die fünf Gründe, die das Blaue Buch als Ursache für unsere Wut nennt (S. 75)?
- iii. Unser Buch behauptet: „Für den Alkoholiker aber ... ist Groll unendlich schwerwiegend. Verhängnisvoll [d.h. tödlich], wie wir meinen“ (S. 76). Wie kann der Groll uns töten?
- iv. Welche Art von Haltung schlägt das Blaue Buch uns gegenüber den Menschen, „die uns unrecht taten“ (S. 77), vor? Was schlägt das Blaue Buch als Abhilfe vor (S. 77-78)?

#### **4. SCHRITT GROLLGEBET‡**

„Gott, gib mir die Bereitschaft zu erkennen, dass die Menschen, die mir unrecht getan haben, vielleicht seelisch krank waren. Gott, hilf mir, ihnen gegenüber die gleiche Toleranz, das gleiche Mitleid und die Geduld aufzubringen, die ich gern einem kranken Freund gewähren würde. Gott, das ist ein kranker Mensch. Wie kann ich ihm helfen? Gott, bewahre mich davor, ärgerlich zu werden. Dein Wille geschehe“ (vgl. S. 77).

#### **15. \_\_\_\_\_ Lesen Sie die Seiten 78-79 über die Angstinventur. Lesen Sie „Frieden mit der Vergangenheit“ (S. 278).**

II. **Angst** (S. 78-79) – „Dieses kleine Wort berührt fast jeden Lebensbereich.“ Der Klarheit halber sei an dieser Stelle angemerkt, dass sich der Groll in der Regel auf die Vergangenheit bezieht, während die Ängste die Zukunft betreffen.

---

‡ Weitere hilfreiche Vorschläge, wie wir für Menschen beten können, gegen die wir einen Groll hegen, finden Sie auf der letzten Seite der Lebensgeschichte „Von den Fesseln befreit“ (S. 242).

a. Schlagen Sie die Definition von „Angst“ nach und schreiben Sie die Definition von Angst auf.

b. Angst wird auf den Seiten 78 und 79 besprochen.

i. Überprüfen Sie Ihre Ängste gründlich. Schreiben Sie auf, um welche Ängste es sich bei Ihnen handelt und warum Sie jede einzelne Angst haben. Schreiben Sie **alles** auf, wovor Sie Angst haben: **Menschen** (die Polizei, Ihren Vater/Ihre Mutter, Ihren Chef usw.), **Orte** (Höhen, Krankenhäuser, Gefängnisse usw.) und **Dinge** (Spinnen, Schlangen, Erfolg, Misserfolg usw.). Weitere Hilfen und Informationen zu dieser Aktion finden Sie im beigefügten Arbeitsblatt „Angst-Inventur“.

ii. Bill fragt: „Hatte uns unser Selbstvertrauen im Stich gelassen? Selbstvertrauen ist eine gute Sache, soweit es tragfähig ist, aber damit war es nicht weit her“ (S. 78-79). Schreiben Sie auf, wie Selbstvertrauen die Grundlage Ihrer Ängste sein kann, dann schreiben Sie zwei Begebenheiten aus Ihrem eigenen Leben auf, auf die dies zutrifft.

Wenn Sie auch in einer Kleingruppe arbeiten: Teilen Sie alle Fragen oder Probleme, die Sie bei der Erstellung Ihrer Liste haben, mit der Gruppe - sofern dies auf Gruppenebene möglich ist. Es ist erstaunlich, wie hilfreich dies für andere Menschen in der Gruppe sein kann. Kommentare über jemanden oder etwas, das „auf die Ängste-Liste kommt“, helfen den anderen in der Gruppe oft bei ihren eigenen Listen.

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von „Wie es funktioniert“ (S. 78-79) vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Ist die Angst „ein schlechter und brüchiger Faden“ (S. 78) in Ihrem Leben gewesen? Nennen Sie mindestens zwei Fälle, in denen dies der Fall war.
- ii. Wenn Angst „fast jeden Lebensbereich“ berührt, machen Sie eine Liste der Bereiche Ihres Lebens, die nicht von der Angst berührt werden.
- iii. Was schlägt das Blaue Buch als Lösung für unsere Ängste vor (S. 79)? Glauben Sie, dass diese Lösung für Sie geeignet ist? Wenn ja, warum? Wenn nicht, warum nicht?

#### 4. SCHRITT ANGSTGEBET

„Gott, bitte nimm meine Angst und richte meine Aufmerksamkeit darauf, so zu sein, wie Du mich haben willst“ (vgl. S. 79).

**16. \_\_\_\_\_ Lesen Sie die Seiten 79-82 über sexuelle Beziehungen im Blauen Buch und das Kapitel „Der Vierte Schritt“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 39-51). Lesen Sie „Ich wollte es alleine schaffen“ (S. 296).**

III. **Sex/Beziehungen** (S. 79-82) – „Viele von uns mussten hier einiges in Ordnung bringen. Vor allem versuchten wir, diese Frage vernünftig anzugehen und nicht in Extreme zu verfallen.“

Schreiben Sie Ihre Antworten auf die folgenden Fragen auf, die auf S. 80 des Blauen Buches aufgeführt sind. Weitere Hilfen und Informationen zu dieser Aktion finden Sie im beigefügten Arbeitsblatt „Sex/Beziehungen-Inventur“:

- a. Betrachten Sie Ihr eigenes Verhalten und fragen Sie sich, wo Sie selbstsüchtig, unehrlich oder rücksichtslos gewesen waren.
- b. Wem hatten Sie wehgetan?
- c. Haben Sie auf unverantwortliche Weise Eifersucht, Argwohn oder Verbitterung bei anderen erweckt?
- d. Wo haben Sie etwas falsch gemacht?
- e. Was hätten Sie stattdessen tun sollen?

Wenn Sie auch in einer Kleingruppe arbeiten: Wenn Sie Zeit haben - und wenn Sie das Thema auf Gruppenebene für angemessen halten - diskutieren Sie einige möglichen Antworten auf die folgenden zwei Fragen:

- i. Schreiben Sie Ihre Vorstellung für ein gesundes und normales Ideal für Ihr eigenes Sexual-/Beziehungsverhalten auf: „Wie soll ich einen Partner behandeln?“
- ii. Sind Sie bereit, Ihrem Ideal entgegenzuwachsen?

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von „Wie es funktioniert“ (S. 79-82) vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Was schlägt das Blaue Buch als die wichtigste Frage für jede unserer Beziehungen vor (S. 80)?
- ii. Wenn alles andere versagt, was schlägt das Blaue Buch als Lösung für unsere sexuellen Probleme vor (S. 81)?
- iii. Die letzten beiden Abschnitte dieses Kapitels (S. 82) bieten eine Zusammenfassung der Vorteile einer Inventur des Vierten Schritts. Dies sind die „Versprechen“ des Vierten Schritts. Notieren Sie sich diese Vorteile (Hinweis: Es gibt mindestens sieben davon).

#### **4. SCHRITT SEX-/BEZIEHUNGSGEBETE**

„Gott, ich bitte Dich ernsthaft um ein richtiges Ideal, um Führung in jeder fragwürdigen Situation, um geistige Gesundheit und um die Kraft, das Richtige zu tun.“ (vgl. S. 81)

„Auf diese Weise trachteten wir, ein gesundes und normales Ideal für unser zukünftiges Sexualleben zu formen. Wir fragten uns bei jeder Beziehung, ob sie eigennützig ist oder

nicht. Wir baten Gott, unseren Vorstellungen Form zu geben und uns zu helfen, nach ihnen zu leben.... Wie auch immer unser Ideal aussehen mag, wir müssen bereit sein, ihm entgegenzuwachsen.... In der Meditation fragen wir Ihn, wie wir uns in jedem einzelnen Fall verhalten sollen. Er gibt uns die richtige Antwort, wenn wir sie wollen.“ (S. 80-81)

Bill sagt, wenn Sie die Inventur vervollständigt haben, „haben Sie einige große Brocken der Wahrheit über sich selbst geschluckt und verdaut“ (S. 82). Schreiben Sie auf, welche großen Brocken der Wahrheit Sie über sich selbst in Ihrer Inventur des Vierten Schritts aufgedeckt haben.

Für weitere Arbeit und Informationen zum Vierten Schritt möchten Sie möglicherweise auch die Fragen in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 44-51) im Rahmen des Inventurprozesses schriftlich beantworten.

Wir haben jetzt den Vierten Schritt abgeschlossen, und damit eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren gemacht.

**Fünfter Schritt: Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.**

## **5. SCHRITT-AKTION**

17. \_\_\_\_\_ Lesen Sie den ersten Teil von Kapitel 6, „In die Tat umgesetzt“ (S. 83-87).  
Lesen Sie „Versprechen werden wahr“ (S. 310).

**Überprüfen Sie Ihre schriftliche Inventur über den Vierten Schritt (Wochen 14, 15 und 16). Vereinbaren Sie einen Termin mit einem anderen Menschen, um den Fünften Schritt zu machen.**

Als Ergebnis einer gründlichen und furchtlosen moralischen Inventur haben wir eine Grollliste, eine Angstliste, und eine Sex- und Beziehungsliste erarbeitet. Durch diese Listen haben wir auch unsere Rolle und unseren Anteil an alldem erkennen können.

Nachdem Sie nun die Hindernisse auf Ihrem Weg zu einer neuen Haltung und Beziehung zu Ihrem Schöpfer entdeckt haben, nehmen Sie sich Zeit, um die Listen durchzusehen und Gott und sich selbst die „großen Brocken der Wahrheit über sich selbst“ zuzugeben, die Sie „geschluckt und verdaut“ haben (S. 82).

- a. Was war bisher der Zweck unserer Schritte-Arbeit?
- b. Bill beschreibt den Schauspieler auf S. 84. Schreiben Sie auf, wie Sie ein „Doppelleben“ führten bzw. noch führen.
- c. Schreiben Sie auf, wie Sie Gott und sich selbst gegenüber unverhüllt Ihre Fehler zugaben.

**Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben):** Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von „In die Tat umgesetzt“ (S. 83-87) vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Was ist „der wichtigste Grund“ dafür, den Fünften Schritt nicht zu überspringen? Woher wissen die Autoren des Blauen Buches das? (S. 83-84)
- ii. Welche drei Dinge sind wichtig, um „genug“ gelernt zu haben, um sich vor erneutem Trinken zu schützen? Was sollten Sie tun, um sicherzustellen, dass Sie genug von diesen Dingen gelernt haben? (S. 84)

Bevor Sie mit der Person sprechen, mit der Sie Ihren Fünften Schritt machen werden, sprechen Sie ein Gebet, das wie folgt lauten könnte:

„Gott, ich fasste den Entschluss, mein Leben und meinen Willen Deiner Sorge anzuvertrauen. Ich habe eine Inventur meiner größeren Mängel gemacht – meinen Groll, meine Ängste und meine Probleme in sexuellen und persönlichen Beziehungen aufgelistet – und ich gebe zu, dass meine Selbstsucht und Ichbezogenheit ihre gemeinsame Grundlage sind. Bitte entferne jeglichen Eigenwillen, der mich von Dir

trennt. Gib mir die Bereitschaft, mich einem anderen Menschen zu öffnen, und das Vertrauen in die Person, mit der ich diesen Schritt mache. Ich vertraue auf Deine Fürsorge.“

- 18. \_\_\_\_\_ Treffen Sie sich mit der Person, die den Fünften Schritt mit Ihnen machen wird, und überprüfen Sie anhand dieser Liste, was Sie erforscht und entdeckt haben – „jeden Winkel unseres Charakters und jede dunkle Ecke unserer Vergangenheit“. Lesen Sie „Schön, dass du da bist“ (S. 319).**

**Vereinbaren Sie einen Termin für den Fünften Schritt in der kommenden Woche.** Es wird dringend empfohlen, dass Sie Ihre Arbeit am Fünften Schritt mit einer Person machen, die die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker durchlaufen hat (oder gerade durchläuft) – sie wird genau verstehen, was Sie zu erreichen versuchen. Andernfalls machen die meisten Leute diesen Schritt mit ihrem Sponsor.<sup>§</sup>

- a. Wenn Sie unverhüllt Ihre Fehler gegenüber Gott, sich selbst und einem anderen Menschen zugegeben haben, überlegen Sie für sich allein Folgendes:

Habe ich irgendetwas ausgelassen?

Überprüfen Sie dabei sorgfältig die ersten fünf Schritte und beantworten Sie die Fragen auf S. 87. Verbringen Sie damit bitte mindestens eine Stunde.

„Denn wir bauen einen Torbogen, durch den wir schließlich als freie Menschen gehen werden. Haben wir bis jetzt solide Arbeit geleistet? Sind die Steine richtig gesetzt? Haben wir beim Fundament an Zement gespart? Haben wir versucht, Mörtel ohne Sand zu mischen?“ (S. 87)

- b. Schreiben Sie auf, welche der acht „Versprechen“ des Fünften Schritts (S. 86-87) in Ihrem Leben bereits in Erfüllung gegangen sind.

**Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben):** Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von „In die Tat umgesetzt“ (S. 83-87) vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Das Blaue Buch sagt (S. 85), dass wir, wenn wir den Fünften Schritt tun, „vollkommen ehrlich“ gegenüber irgendeinem Menschen sein müssen, wenn wir wollen, dass wir auf dieser Welt „lange und glücklich leben“. Zwei häufig gehörte Sprüche der Anonymen Alkoholiker lauten: „Das Geheimnis von AA ist, keine Geheimnisse zu haben“ und „Du bist nur so krank wie deine Geheimnisse!“ Wie können sich Geheimnisse und ein Mangel an volliger Ehrlichkeit auf Ihr Leben auswirken und dazu führen, dass Sie unglücklich oder krank sind? Nennen Sie mindestens drei Beispiele aus Ihren eigenen Erfahrungen.

---

<sup>§</sup> Wir sind uns bewusst, dass das Blaue Buch detaillierte Kriterien für die Auswahl von jemandem außerhalb der Anonymen Alkoholiker enthält, mit dem man den Fünften Schritt teilen kann (S. 85). Es sollte aber beachtet werden, dass es, als das Blaue Buch im April 1939 veröffentlicht wurde, nur zwei Anonyme Alkoholiker-Gruppen gab, so dass es für jeden, der das Buch damals las, eine Notwendigkeit war, außerhalb der Gemeinschaft zu gehen. Das ist heute kaum noch der Fall.

- ii. Wenn Sie jemanden ausgewählt haben, die oder der Ihren Fünften Schritt hören soll, wie lange sollte es dauern, einen Fünften Schritt zu tun? Welche zwei Dinge schlägt das Blaue Buch vor, die Sie der Person, die Ihren Fünften Schritt hören soll, erklären sollten, bevor Sie beginnen? (S. 86)
- iii. Es gibt einen Schlüsselsatz im Blauen Buch (S. 86), der beschreibt, wie wir den Fünften Schritt angehen sollten und was wir tun sollen, während wir diesen Schritt gehen. Suchen Sie diesen Satz und schreiben Sie ihn dann genau so ab, wie er im Buch steht. Schreiben Sie diesen Satz dann mit Ihren eigenen Worten um.

## **5. SCHRITT GEBET**

„Gott, ich danke Dir für meine Bereitschaft, Dir, mir selbst und einem anderen Menschen gegenüber ehrlich und furchtlos die genaue Natur meiner Fehler zuzugeben.“

Wenn wir das Gefühl haben, dass wir an dieser Stelle unserer Schritte-Arbeit nichts ausgelassen haben, haben wir den Fünften Schritt abgeschlossen. Damit geben wir Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

ANMERKUNG: Zerstören Sie jetzt nicht Ihre Inventur für den Vierten Schritt. Sie müssen es bei den Schritten 6, 7, 8 und 9 griffbereit haben.

**Sechster Schritt: Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.**

## **6. SCHRITT-AKTION**

- 19. \_\_\_\_\_ Lesen Sie den zweiten Absatz auf S. 87 im Blauen Buch („Wenn wir mit den Antworten...“). Lesen Sie S. 59-61 des Kapitels „Der Sechste Schritt“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen*. Lesen Sie „Der 6. Schritt war der Schlüssel“ (S. 283).**
- a. Was wird im Sechsten Schritt als „unerlässlich“ hervorgehoben (S. 87)?
  - b. Was sollten Sie von Gott erbitten, wenn Sie „immer noch an etwas klammern und es nicht loslassen wollen“ (S. 87)?
  - c. Schauen Sie die Definitionen von „bereit sein“ und „willig sein“ nach und schreiben Sie diese auf.
  - d. Denken Sie über jedes der Merkmale oder Eigenschaften der Persönlichkeit auf der nächsten Seite nach (sowohl negative als auch positive Verhaltensweisen) und bewerten Sie auf einer Skala von 1-10, inwieweit jeder dieser Charaktermängel Ihr heutiges Leben beeinflusst. Eine negative Bewertung von 6 oder mehr weist auf einen Charakterfehler hin, bei dem der Sechste und der Siebte Schritt jetzt sofort ausgeführt werden sollten.
  - e. Auf S. 15 des Blauen Buches beschreibt Bill seine erste Erfahrung mit dem Sechsten Schritt, als er im Krankenhaus lag und sich von seiner Alkoholkrankheit erholte. Lesen Sie diese Seite, suchen Sie den Satz, in dem er „bereit“ wurde, und schreiben Sie ihn dann auf. Schreiben Sie diesen Satz jetzt mit Ihren eigenen Worten um.
- 20. \_\_\_\_\_ Lesen Sie das Kapitel „Der Sechste Schritt“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* zu Ende (S. 62-65). Lesen Sie „Zum ersten Mal dachte ich über mich nach“ (S. 332).**
- a. Notieren Sie drei Charakterfehler aus der Liste der Eigenschaften der Persönlichkeit (siehe nächste Seite), die sich am negativsten auf Ihr Leben ausgewirkt haben, und beantworten Sie jeweils schriftlich die folgenden drei Fragen:
    1. Wie lange ist dieses Problem schon Teil Ihres Lebens?
    2. Was hat dieses Problem Sie in Ihrem Leben gekostet?
    3. Was haben Sie in der Vergangenheit getan, um diesen Charakterdefekt/Charaktermangel in Ihrem Leben zu verringern?
  - b. Viele AA-Mitglieder haben versucht, selbst ihre Charaktermängel zu verringern, ohne oder mit geringem Erfolg. Dieselben Frauen und Männer wurden „völlig bereit“, als sie

willens wurden, die Hilfe ihrer Höheren Macht zu erbitten. Schreiben Sie auf, ob Sie bereit sind, von Gott alle Ihre Charakterfehler beseitigen zu lassen.

### **6. SCHRITT GEBET**

Stellen Sie sich zunächst vor, dass Ihre Hand in der Hand Gottes liegt. Beten Sie dann:

„Gott, ich brauche Deine Hilfe, um bereit zu sein, die Dinge loszulassen, die mich weiterhin von Dir trennen. Gott, mach mich bereit, diese Mängel beseitigen zu lassen. Egal was passiert, bitte halte meine Hand fest.“

Wir haben jetzt den Sechsten Schritt abgeschlossen, und wurden damit völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

## EIGENSCHAFTEN DER PERSÖNLICHKEIT

### **Reaktionen der Charakterfehler**

#### **Negative Verhaltensweisen (Eigenwille)**

egoistisch/egozentrisch

Unehrlichkeit

ängstlich

rücksichtslos

stolz/hochmütig

habgierig

geizig

wütend

neidisch

Trägheit

Völlerei

ungeduldig

intolerant

grollig

hasserfüllt

selbstmitleidig

egozentrisch

schamhaft

argwöhnisch

vorverurteilend

nicht aufmerksam zuhörend

unruhig

reizbar

unzufrieden

### **Gesunde Reaktionen**

#### **Positive Verhaltensweisen (Gottes Wille)**

selbstlos/uneigennützig

Ehrlichkeit

vertrauend

aufmerksam

demütig

massvoll/zufrieden mit dem, was wir haben

großzügig

friedlich

großzügig

fleißig

mäßig

geduldig

tolerant

vergebend/verzeihend

liebend

dankbar

demütig/Gottes Willen suchend

selbstvergebend

vertrauensvoll

aufgeschlossen/tolerant

aufmerksam zuhörend

friedlich

gelassen

zufrieden/liebend

**Siebter Schritt: Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.**

## **7. SCHRITT-AKTION: EIN GEBET**

### **Schritte des spirituellen Wachstums:**

1. Achten Sie auf negative Emotionen und Verhaltensweisen und identifizieren Sie sie.
2. Machen Sie sich bewusst, dass die negative Emotion in Ihnen ist – sie ist keine äußere Realität.
3. Erkennen Sie, dass die Emotion kein wesentlicher Teil von Ihnen ist, denn Gefühle kommen und gehen.
4. Akzeptieren Sie, dass Sie Ihre Gefühle nicht allein durch Ihre eigene Willenskraft ändern können.
5. Bitten Sie Gott, Ihnen zu helfen, Ihre Reaktion auf das Leben und Ihr Verhalten gegenüber anderen zu ändern.

### **21. \_\_\_\_\_ Lesen Sie im Blauen Buch den Absatz auf S. 87 unten bis zur S. 88 oben.**

Dieser beginnt mit: „Wenn wir schließlich bereit sind...“. Lesen Sie den Artikel von Bill Wilson, „Der nächste Quantensprung: Emotionale Nüchternheit“ (im Anhang beigefügt, aus: *In der Sprache des Herzens*, S. 302).

- a. Listen Sie die Dinge außerhalb Ihrer selbst auf, auf die Sie angewiesen sind, um sich in Ihrer Person sicher zu fühlen.
- b. Listen Sie alles auf, was Sie nicht aufgeben möchten, um eine bessere Beziehung zu Gott zu haben. Gibt es z.B. irgendwelche Charakterfehler, an denen Sie unbedingt festhalten wollen?

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von „Der nächste Quantensprung: Emotionale Nüchternheit“ (aus *In der Sprache des Herzens*, S. 302) vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Wenn Sie irgendwelche Charakterfehler haben, die Sie lieber behalten würden, welche sind das? (Wenn Sie mehr als fünf haben, zählen Sie nur die fünf auf, an denen Sie am meisten hängen).
- ii. Schreiben Sie nun den Hauptgrund auf, warum Sie an jedem dieser Mängel festhalten wollen; zum Beispiel: „Was würden Sie verlieren?“
- iii. Könnten Sie trotz alledem bereit sein, sich diese Charakterfehler abnehmen zu lassen, um nüchtern zu bleiben?

iv. Haben Sie schon einmal Gott, Ihren Sponsor oder Ihre Stammgruppe um Hilfe bei der Beseitigung eines bestimmten Mangels gebeten? Wann war das? Wie konkret waren Sie? Wie haben Sie gebeten?

**22. \_\_\_\_\_ Lesen Sie S. 66-68 des Kapitels „Der Siebte Schritt“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen*. Lesen Sie „Verantwortung für mein Leben“ (S. 340).**

Beten Sie eine Woche lang jeden Morgen das Gebet des Siebten Schritts (siehe unten). Schreiben Sie dann anhand der folgenden Fragen eine Inventur Ihres Handelns.

- a. Listen Sie die Gelegenheiten auf, die Sie in den letzten sieben Tagen hatten, für irgendjemanden nützlich zu sein.
- b. Schreiben Sie auf, wie Sie reagiert haben, als Ihnen diese Gelegenheiten geboten wurden.
- c. Schreiben Sie auf, ob Sie bereitwillig auf diese Gelegenheiten reagiert haben.
- d. Schreiben Sie auf, ob Sie jemanden gefragt haben, ob Sie ihm helfen können.
- e. Schreiben Sie auf, ob Sie jemandem geholfen haben, als sie oder er Sie um Hilfe bat. Wie haben Sie der Person geholfen?
- f. Erläutern Sie, was Ihrer Meinung nach der Unterschied zwischen Demut und Demütigung ist.

Wenn Sie auch in einer Kleingruppe arbeiten: Führen Sie eine Diskussion über Demut, Demut sein und was das im Zusammenhang mit diesem Schritt bedeutet. Sprechen Sie über die Unterschiede zwischen „Demut“ und „gedemütigt werden“ und vergleichen Sie die Wortdefinitionen, die Sie bei Ihrer Hausaufgabe entdeckt haben.

**23. \_\_\_\_\_ Lesen Sie das Kapitel „Der Siebte Schritt“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* zu Ende (S. 69-72). Lesen Sie „Mit 21 zu AA“ (S. 347).**

**Die Gruppe wird gemeinsam das Gebet des Siebten Schritts sprechen, um das Meeting zu beenden.**

- a. Bevor Alkoholikerinnen und Alkoholiker „wirklich inneren Frieden empfinden“, kannten sie „nur Aufregung, Depressionen oder Angst...“ (12 & 12, S. 69). Schreiben Sie Beispiele für diesen wiederkehrenden Kreislauf von Aufregung, Depression und Angst in Ihrem Leben auf.
- b. Schreiben Sie den Zweck des Sechsten und Siebten Schritts auf.
- c. Schreiben Sie auf, ob Ihre Gedanken, Worte und Taten in Einklang sind oder ob Sie immer noch so tun, als wären Sie jemand, der Sie nicht sind.
- d. Schreiben Sie auf, ob Sie bereit sind, Gott diesen Charaktermangel der Vortäuschung entfernen zu lassen.

e. Unabhängig davon, ob Sie mit dem Wortlaut des Gebets des Siebten Schritts einverstanden sind oder nicht, sollte es hilfreich sein zu klären, was das Gebet wirklich aussagt. Wenn Ihnen also der Wortlaut des Gebets des Siebten Schritts zusagt, schreiben Sie es mit Ihren eigenen Worten um. Und wenn Ihnen der Wortlaut des Gebets aus irgendeinem Grund nicht zusagt, schreiben Sie Ihre eigene Umformulierung des Gebets auf, so dass es Ihnen zusagt. Hier stützen wir uns auf die Anregung auf S. 73 des Blauen Buches nach dem Gebet des Dritten Schritts: „Natürlich war die Wahl der Worte jedem selbst überlassen, solange zum Ausdruck kam, dass wir uns Ihm rückhaltlos anvertraut.“

*Achten Sie dabei darauf, dass Ihre umschreibende oder umformulierte Version alle Punkte enthält, die im ursprünglichen Gebet des Siebten Schritts (S. 87-88) unten genannt werden:*

- Mein Schöpfer, ich bin nun willig, mich Dir ganz auszuliefern mit allen meinen guten und schlechten Seiten.
- Ich bitte, die Charaktermängel, die mich daran hindern, Dir und meinen Mitmenschen nützlich zu sein, jetzt von mir zu nehmen.
- Gib mir Kraft, von jetzt an Deinen Willen auszuführen. Amen.

f. Die Gruppe spricht an dieser Stelle gemeinsam das Gebet des Siebten Schritts (S. 87-88):

## **7. SCHRITT GEBETE**

„Mein Schöpfer, ich bin nun willig, mich Dir ganz auszuliefern mit allen meinen guten und schlechten Seiten. Ich bitte, die Charaktermängel jetzt von mir zu nehmen, die mich daran hindern, Dir und meinen Mitmenschen gegenüber nützlich zu sein. Gib mir Kraft, von jetzt an Deinen Willen auszuführen. Amen.“ (S. 87-88)

**Wenn es Bereiche gibt, die besonders beunruhigend oder schwierig sind, versuchen Sie, dieses Gebet zu sprechen:**

„Gott, führe mich in einen Zustand, in dem ich gerne bereit und willig bin, diese lästigen Mängel (z.B. Angst, Groll) von Dir ersetzen zu lassen – ersetzt durch ein beständiges Gefühl der Lebendigkeit und des Bewusstseins einer spannenden Beziehung zu Dir, denn ich bin Dein Kind.“

Wir haben jetzt den Siebten Schritt abgeschlossen, indem wir Gott demütig baten, unsere Mängel von uns zu nehmen.

**Achter Schritt: Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten – und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.**

## **8. SCHRITT-AKTION**

Sie werden nun eine genaue und schonungslose Übersicht über den Trümmerhaufen bekommen, den Sie auf Ihrem Weg hinterlassen haben, und werden dabei feststellen, wie viele Menschen Sie auf welche Art und Weise verletzt haben. Da in der vierten Spalte unserer Grollliste (Vierter Schritt) angegeben ist, wie wir „anderen auf die Füße getreten sind“, ist die Grollliste ein möglicher Ausgangspunkt für diese Inventur.

### **8. Schritt: Inventur und Liste der Personen, die Sie verletzt haben**

**24. \_\_\_\_\_ Lesen Sie die beiden Absätze auf S. 88 unten bis zum Anfang von S. 89 im Blauen Buch und lesen Sie das Kapitel „Der Achte Schritt“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 72-77).**

a. Notieren Sie die Namen von Personen, die Sie aufgrund folgender Charaktermängel verletzt haben:

1. War ich ständig schlecht gelaunt?
2. Habe ich gelogen oder betrogen?
3. Habe ich anderen materielle Dinge abgenommen?
4. Habe ich andere um ihre innere Sicherheit gebracht?
5. Habe ich andere um ihre seelische Ausgeglichenheit gebracht?
6. Habe ich bei anderen Eifersucht erweckt?
7. Habe ich bei anderen Kummer erweckt?
8. Habe ich bei anderen den starken Wunsch nach Vergeltung erweckt?
9. War ich geizig?
10. War ich verantwortungslos?
11. War ich lieblos/unfreundlich?
12. War ich gefühlskalt?
13. War ich launisch?
14. War ich nörglerisch?
15. War ich ungeduldig?
16. War ich humorlos?
17. Habe ich einer Person zu viel Aufmerksamkeit geschenkt, während ich andere vernachlässigt habe?
18. Habe ich versucht, Beziehungen zu dominieren?
19. Steckte ich in Depressionen fest?
20. Habe ich mich in Selbstmitleid gesuhlt?

Dies ist keine vollständige Liste, bietet jedoch einen guten Rahmen, um die Bereiche zu erkennen, in denen wir möglicherweise anderen Schaden zugefügt haben.

b. Wenn Sie beginnen, Ihre „Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten“ zu erstellen, meinen Sie dann, dass diese Liste unbedingt alle uns nahestehenden Menschen - Mütter, Väter, Brüder, Schwestern, Ehepartner und Kinder - enthalten sollte? Wenn „nein“, nennen Sie einige Ihrer Gründe.

c. Die folgende Tabelle kann Ihnen bei der Erstellung Ihrer Liste helfen und enthält sicherlich Namen von Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen, Gläubigern usw.

Weiterhin enthält die Tabelle auch den Schaden, den Sie diesen Menschen zugefügt haben. Außerdem wird in diese Tabelle hinein geschrieben, ob Sie diesen Menschen vergeben haben und ob Sie dazu bereit sind mit der Wiedergutmachung fortzufahren.

Geschädigte Person	Was war (ist) der Schaden?	Habe ich ihnen vergeben?	Bin ich bereit, den Schaden wieder gutzumachen?

25. \_\_\_\_\_ Lesen Sie den ersten vollständigen Absatz auf S. 91 im Blauen Buch und lesen Sie das Kapitel „Der Achte Schritt“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* erneut (S. 72-77). Lesen Sie „Ich liebe das Leben“ (S. 350).

- Besprechen Sie Ihre Achte-Schritt-Liste mit ihrer Sponsorin oder ihrem Sponsor.
- Legen Sie Ihre Vorgehensweise für jede Person auf Ihrer Liste fest. Was bedeutet es für Sie wirklich - auf praktischer Ebene - wenn Sie sagen, dass Sie „willig wurden“, bei einer bestimmten Person eine Wiedergutmachung zu leisten?

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von dem Kapitel „Der Achte Schritt“ (12 & 12, S. 72-77) vielleicht berücksichtigen möchten:

- Glauben Sie, dass Ihr eigener Name auf diese „Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten“ gehört, oder ist diese Liste nur für andere Personen gedacht? Warum?
- Gehört Gott auf Ihre Liste? Warum?
- Wenn Sie auch in einer Kleingruppe arbeiten: Diskutieren Sie Ihre Bereitschaft, diese Wiedergutmachungen zu leisten. Wie viele Personen auf Ihrer Liste sind in der Kategorie „könnte bereit sein“? Wie viele sind in der Kategorie „niemals“?

## **8. SCHRITT GEBETE**

Sprechen Sie für jeden Namen auf dieser Liste das unten aufgeführte Vergebungsgebet und das Bereitschaftsgebet, bevor Sie dieser Person Wiedergutmachung leisten:

### **Prozess der Vergebung im Achten Schritt**

Schritt 1: Beten Sie für die Bereitschaft, daran zu glauben, dass der Groll, den Sie fühlen, im Interesse von niemandem ist, und dass Sie bereit werden, dass er verschwindet, weil Sie wissen, wie sehr unsere eigene Vergebung mit diesem Prozess verbunden ist.

Bereitschaftsgebet: „Gott, führe mich in einen Zustand, in dem ich gerne bereit bin, dies loszulassen.“

Schritt 2: Finden Sie einen ruhigen Ort und entspannen Sie sich.

Schritt 3: Sprechen Sie ein Gebet, das Sie mögen (z.B. das Dritte-Schritt-Gebet, das Siebte-Schritt-Gebet, das Gelassenheitsgebet, das Vaterunser usw.).

Schritt 4: Sagen Sie ruhig das Vergebungsgebet wie folgt:

„Ich verzeige \_\_\_\_\_ voll und ganz. Ich lasse sie/ihn los und lasse sie/ihn gehen. Ich verzeige alles, worum es geht. Soweit es mich betrifft, ist es beendet, für immer. Ich übergebe die Last des Grolls an Gott in mir. Diese Person ist jetzt frei und ich bin auch frei. Ich wünsche ihr/ihm alles Gute in jeder Phase ihres/seines Lebens. Es ist vorbei, die Wahrheit hat uns beide befreit. Danke Gott.“

Schritt 5: Wiederholen Sie dieses Gebet nicht. Wenn Ihnen die Person/das Ereignis wieder in den Sinn kommt, sprechen Sie ein Gebet für ihr Wohlergehen und löschen Sie das Ereignis aus Ihrem Kopf.

### **Bereitschaftsgebet**

Gott, nimm mir meine Angst vor dieser Wiedergutmachung und gib mir die Bereitschaft, „Kraft und Führung, das Richtige zu tun, ohne Rücksicht auf die persönlichen Folgen“ (S. 91).

Wenn wir eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, gemacht haben und willig wurden, ihn bei allen wiedergutzumachen, haben wir den Achten Schritt abgeschlossen.

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

## **9. SCHRITT-AKTION**

**26. \_\_\_\_\_ Lesen Sie S. 88-97 des Kapitels „In die Tat umgesetzt“ im Blauen Buch. Lesen Sie das Kapitel „Der Neunte Schritt“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 78-82).**

a. Planen Sie Ihre Herangehensweise für Ihre Wiedergutmachungen.

Wenn Sie auch in einer Kleingruppe arbeiten: Besprechen Sie mit der Gruppe so offen wie möglich, wie Sie bei einigen dieser Personen Wiedergutmachung leisten wollen (von Angesicht zu Angesicht, mit Geld, mit einem ehrlichen Brief, usw.). Wenn es Menschen gibt, bei denen Sie unsicher sind, wie Sie bestimmte Wiedergutmachungen leisten können – oder wie Sie bestimmte Wiedergutmachungen leisten können, ohne andere zu verletzen –, sprechen Sie dies in der Gruppe an.

b. Überlegen Sie bei Ihrer Wiedergutmachung, wie Sie in etwa Folgendes zu jeder Person sagen: „Ich weiß, was ich Ihnen angetan habe, aber ich weiß nicht, was es Ihnen angetan hat. Was brauchen Sie von mir, damit die Dinge zwischen uns richtig gestellt sind?“

c. Schreiben Sie den Zweck der Wiedergutmachungen des Neunten Schritts auf.

d. Was ist „der wahre Grund“ des Neunten Schritts? (12 & 12, S. 81)

e. Nehmen Sie sich diese Woche mindestens zwei Wiedergutmachungen vor.

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von „In die Tat umgesetzt“ (S. 88-97) und dem Kapitel „Der Neunte Schritt“ (12 & 12, S. 78-82) vielleicht berücksichtigen möchten:

i. Was ist die „eigentliche Aufgabe“, der Zweck, unser Leben in Ordnung zu bringen (S. 88)? Was bedeutet diese „eigentliche Aufgabe“ für Sie in Ihren eigenen Worten?

ii. Definieren Sie „andere“. Gehöre ich dazu? Wenn ja, warum? Wenn nicht, warum nicht?

iii. Auf S. 95 heißt es im Blauen Buch: „Wir meinen, ein Mensch ist gedankenlos, wenn er sagt, dass Trockenheit genug sei.“ Wenn es nicht „genug“ ist, mit dem Trinken aufzuhören, was ist dann genug?

iv. Es gibt ein Zitat auf S. 96 des Blauen Buches: „Ein spirituelles Leben ist keine Theorie. *Wir müssen es leben.*“ Was hat Wiedergutmachung mit Ihrem spirituellen Leben zu tun? Was bedeutet das wirklich für Sie?

**27. \_\_\_\_\_ Lesen Sie das Kapitel „Der Neunte Schritt“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* erneut (S. 78-82). Lesen Sie „Auf der Eckbank eingekettet“ (S. 363).**

- a. Reflektieren Sie über die von Ihnen ergriffenen Maßnahmen im Neunten Schritt und tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit der Gruppe aus.
- b. Fahren Sie weiter mit Ihren Wiedergutmachungen fort, bis alle abgeschlossen sind.
- c. Die „Versprechen“ sind auf S. 96-97 des Blauen Buches aufgeführt. Uns wird gesagt, dass wir „verblüfft sein“ werden, „noch bevor wir den Weg zur Hälfte zurückgelegt haben“. Sprechen die Autoren des Blauen Buches davon, dass man die Hälfte aller Zwölf Schritte oder die Hälfte des Neunten Schritts hinter sich hat? Erläutern Sie ausführlich, warum Sie das glauben.
- d. Schreiben Sie jedes der „Versprechen“ in Ihren eigenen Worten um. Wie viele dieser „Versprechen“ haben sich für Sie bereits erfüllt?

**DIE VERSPRECHEN DES NEUNTEM SCHRITTS**

- Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennenlernen.
- Wir wollen die Vergangenheit weder beklagen noch wünschen, die Tür hinter ihr zuzuschlagen.
- Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet und erfahren, was Frieden ist.
- Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden merken, dass andere aus unseren Erfahrungen Nutzen ziehen können.
- Das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden.
- Unsere Ichbezogenheit wird in den Hintergrund treten, das Interesse an unseren Mitmenschen wachsen.
- Unsere Selbstbezogenheit wird dahinschmelzen.
- Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern.
- Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit werden schwinden.
- Ohne lange nachzudenken, werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben.
- Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott für uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.

**9. SCHRITT GEBET**

„Wir bitten jeden Morgen in einer Meditation unseren Schöpfer darum, uns den Weg der Geduld, der Toleranz, der Freundlichkeit und der Liebe zu zeigen“, besonders in unserer Familie (S. 96).

Wenn wir es bei denen, die wir verletzt haben, wieder gutgemacht haben – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt, haben wir den Neunten Schritt abgeschlossen.

**Zehnter Schritt: Wir setzten die Inventur bei uns fort – und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.**

### **10. SCHRITT-AKTION**

**28. \_\_\_\_\_ Lesen Sie S. 97-99 des Kapitels „In die Tat umgesetzt“ im Blauen Buch und S. 82-86 in Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen (Kapitel „Der Zehnte Schritt“).**

**Führen Sie in den Wochen 28, 29, 30 und 31 eine tägliche Inventur mit 10 Fragen durch, wie auf S. 99-100 des Blauen Buches und in Woche 30 dieser Anleitung dargelegt.**

- a. Bitten Sie Gott um die Bereitschaft, auf Egoismus, Unehrliechkeit, Groll und Furcht zu achten (S. 97).
- b. Welche Wiedergutmachungen bzw. Korrekturmaßnahmen sollten ergriffen werden, wenn ich heute jemandem (durch Wort, Tat oder Untätigkeit) Unrecht getan habe? Fragen Sie sich: „Was kann ich tun?“
- c. Schreiben Sie auf, ob Sie ehrlich glauben, dass Ihre „geistige Gesundheit zurückgekehrt“ ist (S. 98).
- d. Schreiben Sie auf, ob Sie begonnen haben, „gottesbewusst“ zu sein (S. 99).
- e. Schreiben Sie auf, was es für Sie bedeutet, Ihr „spirituelles Leben instand zu halten“ (S. 98).
- f. Schreiben Sie auf, was „emotionale Nüchternheit“ für Sie bedeutet. (Artikel von Woche 21 erneut lesen).
- g. Schreiben Sie auf, was die Tatsache für Sie bedeutet, „dass immer dann, wenn wir eine innere Unruhe verspüren, *mit uns* etwas nicht in Ordnung ist“ (12 & 12, S. 84).
- h. Wenn Sie an diesen Satz glauben: „Nichts zahlt sich so aus wie die Beherrschung von Zunge und Feder“ (12 & 12, S. 86), dann schreiben Sie ein Beispiel aus Ihrem Leben auf.

**Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben):** Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von „In die Tat umgesetzt“ (S. 97-99) vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Welche vier Dinge schlägt das Blaue Buch vor, die wir tun sollen, wenn einige dieser Probleme - Egoismus, Unehrliechkeit, Groll und Furcht - „wieder aufkommen“ (S. 97-98)?
- ii. Warum heißt es im Zehnten Schritt, „und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu“ und nicht „wenn es uns leid tat, gaben wir es sofort zu“?
- iii. Was meinen Sie, was die Autoren im Sinn haben, wenn sie hier von „geistiger Gesundheit“ sprechen? Was bedeutet dieser Begriff in Bezug auf Ihre eigene Genesung?

**29. \_\_\_\_\_ Beenden Sie das Lesen vom Kapitel „Der Zehnte Schritt“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 87-90). Lesen Sie „Nur was ich weitergebe, kann ich behalten“ (S. 371).**

- a. Hinterfragen Sie jemals Ihre Motive für Ihr Handeln? Haben Sie jemals geglaubt, Sie hätten gute Motive gehabt, obwohl Sie diese in Wirklichkeit nicht hatten?
- b. Haben Sie ein aufrichtiges Bedauern über den Schaden, den Sie angerichtet haben, eine echte Dankbarkeit für die Segnungen, die Sie erhalten haben, und die Bereitschaft, es morgen besser zu machen (12 & 12, S. 89-90)?
- c. Schreiben Sie Beispiele auf, wie einige der zwölf Versprechen des Zehnten Schritts in Ihrem Leben in Erfüllung gegangen sind (Blaues Buch, S. 98-99).

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von „In die Tat umgesetzt“ (S. 97-99) vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Was genau ist „das spirituelle Programm“, das auf S. 98 erwähnt wird? Welche spirituellen Handlungen gehören zu diesem Programm?
- ii. Erläutern Sie den auf S. 99 erwähnten „richtigen Gebrauch des Willens“. Können Sie ein oder zwei Beispiele nennen, wie dies in Ihrem Leben in der vergangenen Woche funktioniert haben könnte?
- iii. Wenn Sie auch in einer Kleingruppe arbeiten: Besprechen Sie mit der Gruppe Ihre Verpflichtungen zu einem „spirituellen Programm“, die den Zehnten Schritt in Ihr tägliches Leben einbeziehen. Vielleicht würden Sie sich dazu verpflichten, eine nächtliche Inventur zu machen? Vielleicht möchten Sie sich auch dazu verpflichten, der Gruppe nächste Woche zu berichten, wie oft Sie in den vergangenen sieben Tagen tatsächlich gesagt haben: „Ich hatte unrecht“. Was auch immer Sie sich vornehmen, seien Sie bitte spezifisch und konkret bei diesen Handlungen.

## **10. SCHRITT GEBET**

„Wenn wir tagsüber unruhig sind oder in Zweifel geraten, machen wir eine Pause und bitten um richtiges Denken und Handeln. Ständig halten wir uns vor Augen, dass wir nicht mehr diejenigen sind, die alles bestimmen. Demütig sagen wir uns jeden Tag viele Male: ‚Dein Wille geschehe!‘“ (S. 101)

Wenn wir diese Fragen zu unserer Zufriedenheit beantworten können, haben wir den Zehnten Schritt für heute abgeschlossen. Das heißt: Wir setzen die Inventur bei uns fort – und wenn wir unrecht hatten, geben wir es sofort zu.

**Elfter Schritt: Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.**

## **11. SCHRITT-AKTION: GEBET, MEDITATION UND INVENTUREN**

- 30. \_\_\_\_\_ Lesen Sie S. 99-102 des Kapitels „In die Tat umgesetzt“ im Blauen Buch.  
Führen Sie weiterhin die tägliche Inventur durch, morgens und abends.**
- a. Schauen Sie nach und schreiben Sie die Definition des Wortes „Meditation“ auf.
  - b. Führen Sie am Abend Ihre tägliche Inventur durch und verwenden Sie die folgenden Fragen als Leitfaden:

### **Inventur mit zehn Fragen (S. 99)**

- i. Waren wir voller Groll?
- ii. Waren wir selbstsüchtig?
- iii. Waren wir unehrlich?
- iv. Hatten wir Angst?
- v. Müssten wir uns bei jemandem entschuldigen?
- vi. Haben wir etwas für uns behalten, was wir sofort mit jemandem besprechen sollten?
- vii. Waren wir allen gegenüber freundlich und liebevoll?
- viii. Was hätten wir besser machen können?
- ix. Dachten wir meistens nur an uns selbst?
- x. Dachten wir daran, für andere etwas zu tun, und wie wir sonst den Strom des Lebens bereichern könnten?

Nach unserer Selbstprüfung sagen wir folgendes Gebet: „Gott, bitte vergib mir und rate mir, was ich besser machen kann“ (vgl. S. 99).

- c. Machen Sie jeden Morgen und den ganzen Tag über ihre tägliche Inventur. Wenn Sie sich an etwas stören, dann verwenden Sie gegebenenfalls die folgenden Fragen als Leitfaden.

### **Morgen- und Tagesinventur**

- i. Beim Erwachen wollen wir über die 24 Stunden, die vor uns liegen, nachdenken.
- ii. Vorher bitten wir Gott, unsere Gedanken zu leiten. Besonders bitten wir darum, dass unser Denken frei bleibt von Selbstmitleid, Unerlichkeit und selbstsüchtigen Motiven.
- iii. Im Allgemeinen schließen wir die Zeit der Besinnung mit einem Gebet ab. Wir bitten, dass uns den ganzen Tag über gezeigt wird, was unser nächster Schritt sein soll. Wir bitten darum, dass uns gegeben wird, was wir zur Lösung der Probleme brauchen.
- iv. Besonders bitten wir darum, von Eigenwillen frei zu bleiben, und wir vermeiden es, selbstsüchtig für unsere eigenen Ziele zu beten.

v. „Wenn wir tagsüber unruhig sind oder in Zweifel geraten, machen wir eine Pause und bitten um richtiges Denken und Handeln.“ (S. 101)

vi. „Ständig halten wir uns vor Augen, dass wir nicht mehr diejenigen sind, die alles bestimmen. Demütig sagen wir uns jeden Tag viele Male: ‚Dein Wille geschehe!‘“ (S. 101)

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen und Anregungen, die Sie zum Thema „Meditation“ vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. In Bezug auf die tägliche Meditation heißt es im Blauen Buch: „Wir entspannen uns und nehmen es leicht. Wir quälen uns nicht. Oft sind wir erstaunt, wie die richtigen Antworten kommen, wenn wir es eine Weile so versucht haben“ (S. 100). Wie viel Zeit sollten Sie Ihrer Meinung nach jeden Tag dieser Praxis widmen, sich ruhig zu entspannen und darauf zu warten, dass die richtigen Antworten kommen? Sind 5 Minuten genug Zeit? 10 Minuten? 30 Minuten?
- ii. Wie hoch auch immer die Zahl ist, sind Sie tatsächlich bereit, so viel Zeit für die tägliche Meditation aufzuwenden?
- iii. Wenn Sie sich nicht bereits jeden Tag eine „stille Zeit“ gönnen, nehmen Sie sich bitte die Zeit, die Sie bereit sind, sich täglich dieser Praxis zu widmen, und tun Sie es tatsächlich - jetzt sofort. (Wenn „jetzt sofort“ aus irgendeinem Grund nicht passt, sollten Sie diese Meditationspraxis mindestens einmal vor dem nächsten Schritt-für-Schritt-Meeting durchführen).

**31. \_\_\_\_\_ Lesen Sie S. 90-94 des Kapitels „Der Elfte Schritt“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen*. Lesen Sie „Teilen hilft heilen“ (S. 380).**

**Führen Sie weiterhin morgens und abends eine Inventur durch. Meditieren Sie mit der Gruppe. Die Mitglieder können auch das Gebet des Elften Schritts (siehe nächste Seite) als Meditation laut vorlesen und dabei abwechselnd Zeile für Zeile aufsagen.**

Schreiben Sie auf, wie die Verhaltensweisen, die Sie im Zweiten Schritt als Ihre Vision eines gesunden Verhaltens beschrieben haben (Woche 10), in Ihrem heutigen Leben Ihr Ideal oder Ihre Vision eines gesunden Lebens widerspiegeln oder verfehlten. Wenn Sie die Arbeit bis zu diesem Punkt erledigt haben, wird Ihr Leben bis zu einem gewissen Grad die Veränderung widerspiegeln, die Sie sich vorgestellt haben. Schreiben Sie auf, wie Ihr heutiges Leben einige dieser vernünftigen Verhaltensweisen widerspiegelt.

**32. \_\_\_\_\_ Beenden Sie das Lesen vom Kapitel „Der Elfte Schritt“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 95-100). Lesen Sie „Glücklich, froh und frei“ (S. 393).**

**Führen Sie weiterhin morgens und abends eine Inventur durch. Fügen Sie morgens und/oder abends 5 Minuten zu Ihrer Meditationszeit hinzu.**

a. Welche „Versprechen“ macht das Blaue Buch in Bezug auf den Elften Schritt (S. 101)? Schreiben Sie auf, ob und inwieweit einige davon in Ihrem Leben wahr geworden sind bzw. werden.

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen und Anregungen, die Sie zum Thema „Meditation“ vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Zu welcher Art von regelmäßiger Gebets- und Meditationspraxis wären Sie bereit, sich ab nächster Woche zu verpflichten? Beschreiben Sie, was Sie im Einzelnen tun möchten.
- ii. Wenn Sie auch in einer Kleingruppe arbeiten: Besprechen Sie mit der Gruppe Ihre Verpflichtungen zu einem „spirituellen Programm“, das den Elften Schritt in Ihr tägliches Leben einbezieht. Bitte seien Sie bei diesen Verpflichtungen spezifisch und konkret.

Hinweis: Kleingruppen nehmen sich am Ende ihres Treffens manchmal fünf Minuten Zeit für eine stille Meditation, damit alle Mitglieder die Möglichkeit haben, die Disziplin des stillen Sitzens zu üben.

**„Es funktioniert – es funktioniert wirklich“**

## **11. SCHRITT GEBET**

Es wird empfohlen, dieses Gebet als Einführung zur Meditation langsam und wiederholt zu lesen (siehe 12 & 12, S. 94):

„HERR, mach mich zum Werkzeug Deines Friedens.  
Wo Hass herrscht, lass mich Liebe bringen,  
Wo Kränkung – Vergebung,  
Wo Zwietracht – Versöhnung,  
Wo Irrtum – Wahrheit,  
Wo Zweifel – den Glauben,  
Wo Verzweiflung – die Hoffnung,  
Wo Finsternis – Licht,  
Wo Traurigkeit – Freude.

O, HERR, lass mich immer mehr danach verlangen,  
Andere zu trösten, als selbst getröstet zu werden,  
Andere zu verstehen, als selbst verstanden zu werden,  
Andere zu lieben, als selbst geliebt zu werden.

Denn: Nur im Geben liegt wahrer Gewinn.  
Im Selbstvergessen der Friede,  
Im Verzeihen Vergebung,  
Und nur im Sterben erwachen wir

Zum Ewigen Leben.  
Amen.“

(Franz v. Assisi)

„Wie kann ich Dir am besten dienen – Dein Wille geschehe (nicht meiner)!“ (S. 98)

Wenn wir heute gebetet und meditiert haben, haben wir den Elften Schritt abgeschlossen, das heißt, wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – *wie wir Ihn verstanden* – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

**Zwölfter Schritt: Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.**

## **12. SCHRITT-AKTION**

**33. \_\_\_\_\_ Lesen Sie die erste Hälfte (S. 103-110) vom Kapitel 7 des Blauen Buches, „Die Arbeit mit anderen“.**

- a. Der Zwölfe Schritt sagt, dass wir versucht haben, „diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben“. Schreiben Sie auf, was Ihrer Meinung nach „diese Botschaft“ ist, die wir an einen anderen Alkoholiker weitergeben sollen. Bitte seien Sie in Ihrer Antwort konkret.
- b. Schreiben Sie auf, ob sich eine Gelegenheit ergab, „die Botschaft“ an einen anderen Alkoholiker weiterzugeben, und was Sie in dieser Situation getan haben.

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen der ersten Hälfte von „Die Arbeit mit anderen“ (S. 103-110) vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Welche „Versprechen“ macht das Blaue Buch in Bezug auf den Zwölfsten Schritt? (siehe S. 103; Hinweis: es gibt mindestens fünf davon)
- ii. Was, so behauptet das Blaue Buch, wird Sie nüchtern halten, „wenn alle anderen Aktivitäten versagen“ (S. 103)?
- iii. Wenn wir mit einer Person konfrontiert werden, die vielleicht mit dem Trinken aufhören möchte, schlägt das Blaue Buch dann vor, dass wir uns ihre Geschichte anhören oder dass wir ihr unsere eigene Geschichte erzählen (S. 106-108)? Warum, glauben Sie, gibt das Buch diesen Rat? Erzählen wir ihnen nur die Geschichte unseres Trinkens oder sollten wir auch über unsere Genesung sprechen (S. 109)?
- iv. Was ist die „Hauptsache“, an die ein neuer Mensch bereit sein muss zu glauben, wenn er nüchtern werden will (S. 108)?
- v. Wie sind Ihre eigenen Erfahrungen bei der Weitergabe der Botschaft im Vergleich zu dem, was im Blauen Buch beschrieben ist?

**34. \_\_\_\_\_ Lesen Sie das Kapitel 7 des Blauen Buches „Die Arbeit mit anderen“ zu Ende (S. 111-120). Lesen Sie „Das Geschenk der Freiheit“ (S. 406).**

- a. Wir haben das ganze Jahr über spirituelle Prinzipien gelesen: Schreiben Sie die Definitionen dieser Begriffe auf. „Geduld“, „Toleranz“, „Freundlichkeit“, „Liebe“, „Sanftmut“, „Fürsorge“, „Vergebung“, „Freude“, „Friedlichkeit“, „Ehrlichkeit“, „Aufgeschlossenheit“ und „Bereitschaft“.

- b. Schreiben Sie einige Beispiele auf, wie Sie diese Woche versucht haben, Ihr „tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.“
- c. Glauben Sie, dass Sie aufgrund Ihrer Arbeit an den Zwölf Schritten in den letzten Monaten ein „spirituelles Erwachen“ erlebt haben? Wenn ja, nennen Sie drei Beispiele dafür, wie sich dies konkret in Ihrem heutigen Leben manifestiert.

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen der zweiten Hälfte von „Die Arbeit mit anderen“ (S. 111-120) vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Im Blauen Buch steht: „Anderen zu helfen ist der Grundstein Ihrer Genesung“ (S. 112). Glauben Sie, dass Ihre Genesung auf diesem Prinzip der Hilfe für andere gegründet ist? Wenn ja, wie? Wenn nicht, wie könnte sie verbessert werden?
- ii. Was ist heute unsere „Aufgabe“ (S. 119) in dieser Phase unserer Genesung?
- iii. Neben der direkten Arbeit mit neuen Menschen gibt es eine Reihe anderer Möglichkeiten, „die Botschaft weiterzugeben“. Machen Sie eine Liste mit so vielen Möglichkeiten, wie Sie sich vorstellen können.
- iv. Was wollen Sie in Zukunft anders machen, um für Alkoholiker, die Ihre Hilfe brauchen, besser erreichbar zu sein?
- v. Der letzte Absatz dieses Kapitels (S. 120) ist vollständig in Kursivschrift geschrieben. Schreiben Sie diesen Absatz in Ihren eigenen Worten um.

Wenn Sie auch in einer Kleingruppe arbeiten:

- a. Besprechen Sie mit der Gruppe, welche Verpflichtungen Sie bereit sind, einzugehen, damit Sie in der Zusammenarbeit mit anderen mehr zur Verfügung stehen und aktiver sind.
- b. Auf den Seiten 117-119 werden trockenen Alkoholikerinnen und Alkoholikern Empfehlungen für den Umgang mit Situationen, in denen Alkohol angeboten und konsumiert wird, genannt. Benennen Sie die entsprechenden Textstellen und berichten Sie in Ihrer Kleingruppe darüber, welche Erfahrungen Sie mit solchen Situationen im Laufe Ihrer Genesung gesammelt haben.

## **12. SCHRITT GEBETE**

Gott, bitte hilf mir, Tag für Tag auf dem Weg des spirituellen Fortschritts zu wandeln.

Gott, bitte hilf mir, die bemerkenswerten Dinge zu erkennen, die mir passieren, wenn ich diesem Weg folge.

Gott, bitte hilf mir, zu wissen und zu akzeptieren, dass die Dinge, die zu mir kommen, wenn ich mich in Deine Hände lege, besser sind als alles, was ich planen kann.

Gott, hilf mir, Deiner Führung zu folgen, damit ich jetzt in einer neuen und wunderbaren Welt leben kann, unabhängig von meinen Umständen.

Gott, bitte hilf mir, zeig mir den Weg.

Wenn wir versucht haben, diese Botschaft an einen anderen Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten, haben wir den Zwölften Schritt für heute abgeschlossen.

**Vorgeschlagene Handlungen für ein spirituelles Leben, wie in den Kapiteln 8-11  
des Blauen Buches beschrieben\*\***

**35. \_\_\_\_\_ Lesen Sie die erste Hälfte (S. 121-131) vom Kapitel 8 im Blauen Buch, „An die Ehefrauen“. Lesen Sie Anhang 1, „Die Traditionen der AA-Gemeinschaft“ (S. 419) und Anhang 2 „Die spirituelle Erfahrung“ (S. 427) erneut.**

- a. Schreiben Sie die unangenehmen „Begleiter“ auf, die auf S. 122 im Kapitel 8 beschrieben sind.
- b. Schreiben Sie einige der Probleme auf, die beim Leben mit einer alkoholkranken Ehepartnerin oder einem Ehepartner auftreten.

**36. \_\_\_\_\_ Lesen Sie die zweite Hälfte (S. 132-141) vom Kapitel 8 im Blauen Buch, „An die Ehefrauen“, zu Ende. Lesen Sie Anhang 3, „Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Ärzten“ (S. 429).**

- a. Was sind die Probleme, von denen auch Ehepartner betroffen sind (S. 135)?
- b. Ab S. 132 beschreibt Bill eine spirituelle Lebensweise, der die Ehepartner von Alkoholikern folgen sollen. Markieren oder unterstreichen Sie in Ihrem Buch die vorgeschlagenen spirituellen Handlungen auf den Seiten 132 bis 141.††

**37. \_\_\_\_\_ Lesen Sie Kapitel 9, „Die Familie danach“ (S. 143-158). Lesen Sie Anhang 4, „Der Lasker-Preis“ (S. 432).**

Auf S. 23 des Blauen Buches heißt es: „Wir glauben, dass das Aufhören mit dem Trinken nur ein Anfang ist. Viel wichtiger wird es sein, unsere Grundsätze daheim, im Beruf und in allen unseren Angelegenheiten vorzuleben.“

Glauben Sie, dass Sie über die Beseitigung Ihres Trinkens hinausgegangen sind und begonnen haben, diese Grundsätze in diesen drei Bereichen Ihres Lebens zu demonstrieren? Wenn ja, geben Sie mindestens ein konkretes Beispiel dafür, wie sich Ihr Verhalten in jedem dieser Bereiche verändert hat.

---

\*\* Denken Sie außerdem über den Vorschlag nach, dass eine Möglichkeit, sich täglich bewusst zu machen, was die Schritte von uns fordern, darin besteht, die Seiten 100-102 im Blauen Buch als Teil Ihrer täglichen Routine zu lesen.

†† Beachten Sie, dass die spirituellen Handlungen, die hier „an die Ehefrauen“ empfohlen werden, dieselben spirituellen Grundsätze zum Ausdruck bringen, nach denen auch wir unser tägliches Leben ausrichten sollen.

**38. \_\_\_\_\_ Lesen Sie Kapitel 10 „An die Arbeitgeber“ (S. 159-175). Lesen Sie Anhang 5, „Die AA-Gemeinschaft aus der Sicht von Geistlichen“ (S. 433).**

Zu S. 120 des Blauen Buches heißt es: „*Letzten Endes haben wir unsere Probleme selbst geschaffen. Die Flaschen waren nur ein Symbol. Außerdem haben wir aufgehört, alles und jeden zu bekämpfen. Wir müssen das einfach!*“

Bitte schreiben Sie einige detaillierte Kommentare zu diesem Zitat. Zum Beispiel:

- a. Sind alle Ihre Probleme von Ihnen selbst gemacht? Wenn ja, erklären Sie, inwiefern dies wahr ist und wie Ihnen das Wissen darum hilft. Wenn nicht, nennen Sie bitte zumindest ein Problem, die Sie nicht selbst verursacht haben.
- b. Glauben Sie wirklich, dass Flaschen „nur ein Symbol“ für den Aufruhr sind, den Sie in Ihrem Leben durch das Trinken verursacht haben? Wenn ja, erklären Sie das. Wenn nicht, erklären Sie es.
- c. Haben Sie aufgehört zu kämpfen? Gegen „alles und jeden“? Nennen Sie jeweils mindestens drei Beispiele für den Erfolg oder Misserfolg bei der Beendigung von Kämpfen.

**39. \_\_\_\_\_ Lesen Sie die erste Hälfte (S. 177-183) vom Kapitel 11, „Eine Vision für Sie“. Lesen Sie Anhang 6, „Gott, wie ich Ihn verstehe (Heinz Kappes“ (S. 435).**

Zuvor haben wir gelernt, dass Egoismus und Ichbezogenheit „die Wurzel unserer Schwierigkeiten“ sind (S. 71), dass wir uns „von dieser Selbstsucht befreien“ müssen „oder sie bringt uns um!“ (S. 72), und dass „unsere eigentliche Aufgabe“ darin besteht, „uns dazu fähig zu machen, Gott und unseren Mitmenschen in höchstem Maße dienlich zu sein“ (S. 88).

Im gesamten Blauen Buch wird darauf hingewiesen, dass einer der konkretesten Lackmustests für unsere spirituelle Transformation (und damit unsere Nüchternheit) darin besteht, ob wir ein Leben führen, das darauf ausgerichtet ist, „anderen nützlich zu sein“.‡‡

- a. Sind Sie der Meinung, dass Sie das heute gut hinbekommen?
- b. Wenn ja, nennen Sie zwei oder drei Beispiele aus der vergangenen Woche, die als „nützlich für andere“ gelten würden - Dinge, die Sie vor einem Jahr vielleicht noch nicht getan hätten.
- c. Wenn nein, schreiben Sie auf, warum Sie glauben, dass Sie in letzter Zeit damit nicht erfolgreich gewesen sind.

**40. \_\_\_\_\_ Lesen Sie die zweite Hälfte (S. 184-192) vom Kapitel 11, „Eine Vision für Sie“. Lesen Sie Anhang 7, „Wie man mit den Anonymen Alkoholikern in Verbindung kommt“ (S. 440).**

---

‡‡ Die letzten Seiten dieser Anleitung enthalten eine Liste von 72 Hinweisen auf diese Idee aus der ersten Hälfte des Blauen Buches.

- a. Schreiben Sie auf, wie sich Ihr Leben seit der ersten Woche dieses Prozesses verändert hat.
- b. Schreiben Sie die gesunden/vernünftigen Verhaltensweisen auf, die Sie in Woche 10 niedergeschrieben und in Woche 31 überprüft haben und die Sie heute in Ihrem Leben erkennen.
- c. Was würden Sie vorschlagen, an dieser Anleitung zu ändern, wenn Sie sie noch einmal durcharbeiten würden? Wenn Sie auch in einer Kleingruppe arbeiten: Bestimmen Sie jemanden in der Gruppe, die bzw. der eine Liste mit den Kommentaren und Verbesserungsvorschlägen Ihrer Gruppe zu dieser Anleitung erstellt und uns diese an schritt4schritt@gmx.de schickt.

Ergänzung (nur wenn Sie mehr Zeit haben): Hier sind einige mögliche, zusätzliche Fragen, die Sie beim Lesen von „Eine Vision für Sie“ (S. 177-192) vielleicht berücksichtigen möchten:

- i. Erstellen Sie eine Liste der Dinge, die Sie durch die Teilnahme an diesem Schritt-für-Schritt-Meeting-Workshop gewonnen haben.
- ii. Überprüfen Sie die letzten Seiten dieser Anleitung. Sind Sie davon überzeugt, dass es ein entscheidendes und wesentliches Element des AA-Programms ist, sich für andere nützlich zu machen? Begründen Sie Ihre Antwort.
- iii. Überprüfen Sie die sieben „Leitgedanken“, die auf S. 4 dieser Anleitung aufgeführt sind. Nachdem Sie das Blaue Buch sorgfältig gelesen und diese Anleitung durchgearbeitet haben, stimmen Sie zu, dass dies die grundlegenden Prinzipien des AA-Programms sind? Wenn nicht, wie genau sollte diese Liste Ihrer Meinung nach geändert werden?

Im 12. Schritt heißt es: „Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten...“ und Anhang 2 im Blauen Buch über „Spirituelle Erfahrung“ stellt fest, dass „die meisten [spirituellen] Erfahrungen, die wir machen ... als die ‚pädagogische Form‘“ zu beschreiben sind, weil sie sich „langsam im Laufe der Zeit“ entwickeln, „wie alles, was zur Erziehung gehört.“

Haben die vergangenen 40 Wochen, in denen Sie die Zwölf Schritte durchgearbeitet haben, zu Ihrem „spirituellen Erwachen“ beigetragen oder Ihnen geholfen, es zu entwickeln?

Wenn ja, wie? Schreiben Sie auf, wie sich dies auf Ihr Leben auswirkt.

**41. Tradition 1: Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Alkoholiker.**

**Konzept I: Die letzte Verantwortung und die höchste Autorität für die AA-Weltdienste liegen stets im gemeinsamen Gewissen unserer gesamten Gemeinschaft.**

**Lesen Sie „Die Erste Tradition“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 123-125) und „Konzept I“ im *Zwölf Konzepte für den Weltdienst*.**

- a. Übe ich in meiner Gruppe einen heilenden, verbindenden und toleranten Einfluss aus? Bin ich manchmal spalterisch? Tratsche ich manchmal oder nehme ich die Inventur eines anderen Mitglieds auf?
- b. Bin ich ein Friedensstifter? Oder fördere ich Streit mit Aussagen wie „nur um der Diskussion willen“?
- c. Vermittle ich Konkurrenzdenken, indem ich z.B. eine Gruppe mit einer anderen vergleiche oder AA an einem Ort mit AA an einem anderen Ort vergleiche?
- d. Mache ich jemals einige AA-Aktivitäten schlecht, weil sie sich nicht an diesem oder jenem Aspekt der AA beteiligen?
- e. Bin ich über AA als Ganzes informiert? Unterstütze ich AA als Ganzes in jeder möglichen Weise oder nur die Teile, die ich verstehe und gutheiße?

Dies ist ein Link zu *Zwölf Konzepte für den Weltdienst*:

<https://shop-aa.de/p/die-zwoelf-konzepte-format-a4>

Dies ist ein Link zu den 12 illustrierten Traditionen (englisch):

[https://www.aa.org/assets/en\\_US/p-43\\_thetwelvetradilillustrated.pdf](https://www.aa.org/assets/en_US/p-43_thetwelvetradilillustrated.pdf)

Dies ist ein Link zu den 12 illustrierten Konzepte (englisch):

[https://www.aa.org/assets/en\\_US/p-8\\_thetwelveconcepts.pdf](https://www.aa.org/assets/en_US/p-8_thetwelveconcepts.pdf)

**42. Tradition 2: Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.**

**Konzept II: Die Gemeinsame Dienstkonferenz der AA ist in praktisch allen Weltdienstbelangen die hörbare Stimme und das wirkende Gewissen unserer ganzen Gemeinschaft.**

**Lesen Sie „Die Zweite Tradition“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 126-132) und „Konzept II“ im *Zwölf Konzepte für den Weltdienst*.**

- a. Übe ich Kritik an den Beauftragten meiner Gruppe, an AA-Komitees, an AA-Angestellten? Oder vertraue ich ihnen und unterstütze sie? Wie halte ich es mit Neuen? Oder mit Oldtimern?
- b. Suche ich durch meine Tätigkeit in AA Bestätigung oder Lob für meine Ideen?
- c. Muss ich bei den Gruppengesprächen darauf achten, wie ich meine Position verteidige, oder kann ich mich fröhlichen Herzens dem Gruppengewissen unterordnen und mich unbeschwert danach richten?
- d. Bin ich trotz der Tatsache, dass ich schon ein paar Jahre trocken bin, immer noch bereit, für eine gewisse Zeit ein Amt zu übernehmen?
- e. Beschwere ich mich über die Entscheidungen, die meine Gruppe trifft, auch wenn ich nicht an den Arbeitsmeetings teilnehme, bei denen diese Entscheidungen getroffen werden?

**43. Tradition 3: Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.**

**Konzept III:** Wir empfehlen, alle AA-Elemente mit einer traditionellen „Entscheidungsbefugnis“ auszustatten, um eine wirksame Führung zu sichern: die Konferenz, den Gemeinsamen Dienstausschuss und seine Dienstunternehmen, Angestellte, Ausschüsse und Sachbearbeiter.

Lesen Sie „Die Dritte Tradition“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 133-139) und „Konzept III“ im *Zwölf Konzepte für den Weltdienst*.

- a. Stemple ich in Gedanken einige AA-Mitglieder zu Verlierern?
- b. Gibt es einen Typ Alkoholiker, den ich eigentlich nicht in meiner Gruppe haben möchte?
- c. Spiele ich mich zum Richter auf, ob ein Neuer aufrichtig ist oder nicht?
- d. Erlaube ich Eigenheiten wie Sprache, Religion (oder ihr Fehlen), Rasse, Erziehung, Alter, mich einzuengen in meiner Verpflichtung, die Botschaft weiterzutragen?
- e. Lasse ich mich von Stars beeindrucken? Einem Arzt? Einem Geistlichen? Einem Knacki? Oder kann ich dieses neue Mitglied ganz einfach und natürlich wie einen anderen kranken Menschen behandeln, einen Menschen wie wir alle?
- f. Wenn jemand bei AA erscheint und Informationen oder Hilfe braucht (auch wenn er nicht ausdrücklich darum bittet), spielt es für mich eine Rolle, womit er sich seinen Lebensunterhalt verdient? Wo er wohnt? Wie sein Haushalt und seine Familie gestaltet sind? Ob er schon bei AA ist? Wo er sonst noch Probleme hat?

**44. Tradition 4: Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der AA als Ganzes angehen.**

**Konzept IV:** Alle Verantwortungsebenen erhalten einen traditionellen „Mitwirkungsanspruch“, der jedem ein Stimmrecht in angemessenem Verhältnis zu seiner jeweiligen Verantwortung einräumt.

**Lesen Sie „Die Vierte Tradition“ in Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen (S. 140-143) und „Konzept IV“ im Zwölf Konzepte für den Weltdienst.**

- a. Bestehe ich darauf, dass es nur wenige richtige Wege gibt, bei den AA vorzugehen?
- b. Denkt meine Gruppe immer an das Wohlergehen der Gruppen in der näheren Umgebung? Der Gruppen der übrigen Gemeinschaft?
- c. Beurteile oder kritisiere ich das Verhalten anderer Mitglieder, wenn es sich von meinem unterscheidet, oder lerne ich daraus?
- d. Denke ich immer daran, dass ich bis zu einem gewissen Grad die geliebte Gemeinschaft bei denen darstelle, die wissen, dass ich Mitglied bin?
- e. Bin ich bereit, einem Neuen zu helfen, jeden Weg zu gehen – seinen Weg, nicht meinen – um trocken zu bleiben?
- f. Kritisier ich jemals bestimmte Gruppen, weil ich denke, dass sie die Dinge nicht so machen, wie ich glaube, dass AA gemacht werden sollten?

**45. Tradition 5: Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden.**

**Konzept V:** In unserer gesamten Struktur herrsche ein traditionelles „Einspruchsrecht“, damit Meinungen von Minderheiten Gehör finden und individuelle Beschwerden sorgfältig erwogen werden.

**Lesen Sie „Die Fünfte Tradition“ in Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen (S. 144-148) und „Konzept V“ im Zwölf Konzepte für den Weltdienst.**

- a. Bin ich bereit, Neuankömmlingen unmissverständlich die Grenzen der Hilfe der AA zu erklären, auch wenn sie vielleicht wütend auf mich sind, weil ich ihnen kein Geld leihe? Oder Ratschläge für die Partnersuche? Oder Hilfe bei der Jobsuche?
- b. Habe ich jemals von einem AA-Mitglied einen besonderen Gefallen oder eine besondere Gegenleistung verlangt, nur weil ich auch ein AA-Mitglied bin?
- c. Bin ich bereit, den nächsten Neuankömmling zu unterstützen, ohne Rücksicht darauf, wer er ist oder was dabei für mich herausspringt?
- d. Helfe ich meiner Gruppe auf jede erdenkliche Art, um unsere Hauptaufgabe zu erfüllen?
- e. Denke ich daran, dass auch gestandene AA-Mitglieder noch leiden können? Versuche ich, ihnen zu helfen und gleichzeitig von ihnen zu lernen?

**46. Tradition 6: Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem AA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.**

**Konzept VI:** Die Konferenz erkennt an, dass die hauptsächliche Initiative und aktive Verantwortung für fast alle Weltdienstangelegenheiten bei den treuhänderischen Konferenzmitgliedern liegen, wenn sie in ihrer Funktion als Gemeinsamer Dienstausschuss der Anonymen Alkoholiker handeln.

**Lesen Sie „Die Sechste Tradition“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 148-152) und „Konzept VI“ im *Zwölf Konzepte für den Weltdienst*.**

- a. Warum ist es wichtig, dass wir uns nicht in fremde Unternehmen einmischen?
- b. Ist es für eine Gruppe überhaupt sinnvoll, ein kleines Gebäude zu mieten oder eine externe Veranstaltung zu unterstützen?
- c. Sind die Funktionäre und Mitglieder unseres hiesigen AA-Clubs mit den „Richtlinien für Clubs“ vertraut (kostenloserhältlich vom US-Amerikanischen Gemeinsamen Dienstbüro/General Service Office bzw. GSO)?
- d. Sollte der Sekretär bzw. Gruppensprecher unserer Gruppe im Beratungsausschuss des Bürgermeisters für Alkoholismus mitarbeiten?
- e. Der Vermieter unserer Gruppe sammelt Geld, um ein neues Dach auf dem Gebäude zu finanzieren. Sollte die Gruppe einen Beitrag dazu leisten? Was ist, wenn der Vermieter die Gruppe ausdrücklich um eine Spende bittet?

**47. Tradition 7: Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.**

**Konzept VII:** Die Charta und die Satzung des Gemeinsamen Dienstausschusses sind Geschäftsordnungskunden: Sie ermächtigen die Treuhänder, die Weltdienstaufgaben zu leiten und durchzuführen. Die Konferenzcharta ist kein Geschäftsordnungsdocument; sie stützt sich auf die Tradition und die AA-Kasse, um letztlich wirksam zu werden.

**Lesen Sie „Die Siebte Tradition“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 153-158) und „Konzept VII“ im *Zwölf Konzepte für den Weltdienst*.**

- a. Jetzt mal ehrlich, tue ich alles Erdenkliche, um AA (meiner Gruppe, meiner Intergruppe, meinem Gemeinsamen Dienstbüro) zu helfen, finanziell unabhängig zu bleiben? Könnte ich für die neue Person, die es sich noch nicht leisten kann, ein wenig mehr in den Korb legen? Wie großzügig war ich, als ich in einer Kneipe betrunken war?
- b. Falls das Gemeinsame Dienstbüro eines Tages kein Geld haben sollte, wäre es in Ordnung, AA-Gruppen in Krankenhäusern und Gefängnissen vom Staat subventionieren zu lassen?

- c. Ist es wichtiger, von einigen wenigen Mitgliedern eine große Hutsammlung zu bekommen, oder eine kleinere Hutsammlung, an der sich mehr Leute beteiligen?
- d. Ist der Kassenbericht eine Nebensächliche AA-Angelegenheit? Wie denkt der Kassierer darüber?
- e. Hat meine Gruppe eine „eiserne Reserve“? Wenn ja, weiß ich, wie hoch dieser Betrag ist?
- f. Wenn ein Familienmitglied, ein Arbeitskollege oder ein enger Freund, der kein AA-Mitglied ist, meiner Gruppe einen finanziellen Beitrag zukommen lassen möchte, sollte die Gruppe diesen annehmen? Was ist, wenn meine Gruppe nicht genügend Mittel hat?

**48. Tradition 8: Die Tätigkeit bei den Anonymen Alkoholikern sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.**

**Konzept VIII:** Die Treuhänder sind die Hauptplaner und -verwalter für Grundsatz- und Finanzfragen, soweit diese die Gemeinschaft als Ganzes betreffen. Sie beaufsichtigen die eigenständig eingetragenen und dauerhaft aktiven Dienstunternehmen treuhänderisch durch ihre Ermächtigung, alle Vorstände dieser Institutionen zu ernennen.

Lesen Sie „Die Achte Tradition“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 159-164) und „Konzept VIII“ im *Zwölf Konzepte für den Weltdienst*.

- a. Versuche ich manchmal, für meine Bemühungen in AA irgendwie belohnt zu werden, wenn auch nicht finanziell?
- b. Versuche ich in AA wie ein Sachverständiger aufzutreten in Fragen des Alkoholismus? Oder der Genesung? Oder der Medizin oder Soziologie? Oder gar der AA? Oder, ### und Gott möge mir helfen, etwa der Demut?
- c. Bemühe ich mich, die Arbeit der AA-Angestellten innerhalb der Gemeinschaft kennenzulernen? Oder wie die Angestellten in anderen Gemeinschaften gegen Alkoholismus arbeiten? Kann ich zwischen ihnen allen unterscheiden?
- d. Weiß ich, woher mein lokales Meeting-Verzeichnis stammt?
- e. Habe ich in meinem Leben in der Gemeinschaft Erfahrungen gemacht, welche die Weisheit dieser Tradition beweisen?
- f. Kann sich meine Gruppe darauf verlassen, dass ich meine Dienstpflichten erfülle, ohne dass jemand nach mir sieht?

**49. Tradition 9: Anonyme Alkoholiker sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.**

**Konzept IX:** Gute Dienstführung auf allen Ebenen ist unerlässlich für unsere zukünftige Funktionsfähigkeit und Sicherheit. Die ursprünglich von den AA-Gründern ausgeübte höchste Weltdienstführung muss zwangsläufig von den Treuhändern übernommen werden.

Lesen Sie „Die Neunte Tradition“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 165-168) und „Konzept IX“ im *Zwölf Konzepte für den Weltdienst*.

- a. Versuche ich, die Abläufe in AA zu bestimmen?
- b. Bin ich gegen einige verwaltungstechnische Eigenheiten in AA, weil ich fürchte, sie könnten autoritär sein?
- c. Versuche ich, alle Elemente des AA-Programms zu verstehen und anzuwenden – auch wenn mich niemand dazu zwingt –, und zwar mit einem Gefühl der persönlichen Verantwortung?
- d. Warum brauchen die einzelnen Gruppen keine Satzungen und keine Vorschriften?
- e. Habe ich gelernt, einen Dienst in AA mit Gelassenheit aufzugeben und dabei zu lernen – wenn die Zeit reif ist?
- f. Was hat Rotation mit Anonymität zu tun? Und mit Demut?

50. **Tradition 10:** Anonyme Alkoholiker nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der AA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.

**Konzept X:** Jede Dienstverantwortung sei mit der ihr entsprechenden Dienstautorität verbunden. Der Autoritätsbereich muss genau abgegrenzt sein.

Lesen Sie „Die Zehnte Tradition“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 168-171) und „Konzept X“ im *Zwölf Konzepte für den Weltdienst*.

- a. Erwecke ich manchmal den Eindruck, es gebe de facto eine „AA-Meinung“ über Ärzte? Psychiater? Kirchen? Krankenhäuser? Gefängnisse? Alkohol? Verschriebene Medikamente? Andere Drogen? Andere 12-Schritte-Programme? Vitamine? Al-Anon? Die Bundes- oder Landesregierung?
- b. Kann ich meine persönliche Erfahrung mit diesen Fragen unverblümt äußern, ohne den Eindruck zu erwecken, dass ich eine „AA-Meinung“ vertrete?
- c. Auf welchem geschichtlichen Hintergrund gründet sich diese unsere Zehnte Tradition?
- d. Wo stünde AA heute ohne diese Tradition? Wo stünde ich selbst?
- e. Verstoße ich auf subtile, vielleicht unbewusste Weise gegen diese oder eine der sie unterstützenden Traditionen?
- f. Wie kann ich den Geist dieser Tradition in meinem Leben außerhalb der AA-Gemeinschaft vermitteln? Innerhalb der Gemeinschaft?

51. **Tradition 11:** Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.

**Konzept XI:** Die Treuhänder brauchen stets bestmögliche Ausschüsse, Geschäftsführende Dienstdirektoren, leitende Angestellte, Sachbearbeiter und Berater. Zusammensetzung, Qualifikation, Berufungsmodalitäten sowie Rechte und Pflichten sind stets Gegenstand sorgfältiger Überlegung.

Lesen Sie „Die Elfte Tradition“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 172-175) und „Konzept XI“ im *Zwölf Konzepte für den Weltdienst*.

- a. Spreche ich manchmal so fanatisch über AA, dass es seine Anziehungskraft verlieren könnte?
- b. Bin ich immer darauf bedacht, vertrauliche Mitteilungen zu bewahren, die man mir als Mitglied von AA macht?
- c. Schäme ich mich, weil ich ein genesender oder genesener Alkoholiker bin?
- d. Wie würde AA aussehen, wäre es nicht von den Maximen geprägt, die in der Elften Tradition ausgesprochen werden? Wo wäre ich gelandet?
- e. Achte ich darauf, mich oder andere nicht als Mitglieder der AA zu identifizieren, wenn ich bestimmte Dinge in sozialen Medien wie Facebook, X oder Instagram poste?
- f. Wenn meine Gruppe eine eigene Website hat, haben wir diese Tradition berücksichtigt, als wir sie gestaltet haben, wie zugänglich sie ist und welche Art von Inhalt sie bietet?

52. **Tradition 12:** Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

**Konzept XII:** Die Konferenz befolge den Geist der AA-Tradition und achte darauf, dass sie niemals Sitz von gefährlichem Reichtum oder Macht wird; genügende Betriebsmittel und Rücklagen seien ihr umsichtiges Finanzprinzip; kein Konferenzmitglied darf in eine uneingeschränkte Machtstellung über ein anderes gesetzt werden; alle wichtigen Entscheidungen werden durch Aussprache, Abstimmung und, wenn irgend möglich, mit wesentlicher Einigkeit herbeigeführt; keine ihrer Maßnahmen darf jemals eine persönliche Bestrafung darstellen oder Anlass zu öffentlicher Auseinandersetzung bieten; sie übt niemals Hoheitsrechte aus; wie die Gemeinschaft, der sie dient, bleibt sie in ihrem Denken und Handeln stets demokratisch.

Lesen Sie „Die Zwölfe Tradition“ in *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* (S. 175-179) und „Konzept XII“ im *Zwölf Konzepte für den Weltdienst*.

- a. Warum ist es für mich vorteilhaft, das gemeinsame Wohlergehen aller Mitglieder in AA über das Wohlergehen des einzelnen zu stellen? Was würde mir wiederfahren, wenn AA als Ganzes verschwände?

- b. Wenn ich in die amtierenden AA-Funktionäre kein Vertrauen habe, wem gäbe ich am liebsten Vollmacht, sie zu korrigieren?
- c. Unterstelle ich in meinen Meinungen und Bemerkungen über andere AA, dass es für die Mitgliedschaft in AA zusätzliche Voraussetzungen gibt zu dem Wunsch, trocken zu bleiben?
- d. Sollte ich meine Mitgliedschaft in AA geheim halten oder sie im privaten Rahmen preisgeben, wenn dies einem anderen Alkoholikern (und damit auch mir) hilft? Ist meine Art, nüchtern zu leben, so attraktiv, dass andere Säufer sie erstrebenswert finden?
- e. Was bedeutet Anonymität für mich?
- f. Warum ist das Prinzip der Anonymität angesichts des zunehmenden Bewusstseins für Alkoholismus und das Genesungsprogramm der AA in der Öffentlichkeit immer noch wichtig?
- g. Was bedeutet „Prinzipien über Personen“ für mich?

Damit ist unser Studium der Drei Vermächtnisse der Anonymen Alkoholiker abgeschlossen: **Genesung**, wie im Blauen Buch und „Zwölf und Zwölf“ beschrieben; **Einigkeit**, wie in den Traditionen in den „Zwölf und Zwölf“ beschrieben; und **Dienst**, wie in dem Handbuch *Zwölf Konzepte für den Weltdienst* beschrieben.

**Vielen Dank, dass Sie Ihre Erfahrungen mit der Gruppe geteilt haben.**

### **GEMEINSCHAFT DES GEISTES**

Immer noch könnten Sie einwenden: „Aber ich werde nicht das Glück haben, euch, die ihr dieses Buch schreibt, persönlich kennenzulernen.“ Wir wissen es nicht. Gott wird das bestimmen. Sie müssen sich immer ins Bewusstsein rufen, dass Sie letztlich nur auf Ihn bauen können. Er wird Ihnen zeigen, wie Sie die Gemeinschaft ins Leben rufen, nach der Sie sich sehnen.

Unser Buch ist nur als Anregung gedacht. Wir sind uns bewusst, dass wir nur wenig wissen. Gott wird Ihnen und uns ständig mehr offenbaren. Fragen Sie Ihn morgens bei der Besinnung, was Sie jeden Tag für den tun können, der noch krank ist. Die Antwort kommt, wenn bei Ihnen alles in Ordnung ist. Denn es ist klar, dass Sie nichts weitergeben können, was Sie selbst nicht haben. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Verhältnis zu Ihm in Ordnung ist. Dann werden mit Ihnen und unzähligen anderen wunderbare Dinge geschehen. Das ist für uns unumstößliche Wahrheit.

Geben Sie sich jetzt ganz in die Hand Gottes, wie Sie Ihn verstehen. Gestehen Sie Ihm und Ihren Freunden Ihre Fehler ein. Räumen Sie die Trümmer aus Ihrer Vergangenheit beiseite. Geben Sie freimütig von dem, was Sie finden – und kommen Sie zu uns. Wir werden mit Ihnen in spiritueller Gemeinschaft verbunden sein – und Sie werden bestimmt einigen von uns begegnen auf dem beschwerlichen Weg zum glücklichen Ziel.

Bis dahin möge Gott Sie segnen und behüten.

*Anonyme Alkoholiker (S. 192)*

## 72 Hinweise im Blauen Buch zum „Nützlichsein für andere“

Viele dieser Hinweise beziehen sich speziell auf die Arbeit mit anderen Alkoholikern, aber mehr als die Hälfte sind allgemeiner gehalten und empfehlen, dass wir das Prinzip der „Nützlichkeit“ auf jeden anwenden, mit dem wir in Kontakt kommen.

<u>Seite</u>	<u>Zitat</u>
XIV	Wir wollen einfach denen <b>zu Hilfe kommen</b> , die von dieser Krankheit betroffen sind.
XIV	In solchen Fällen möchten wir uns <b>nützlich</b> erweisen.
XVI	...er war doch davon überzeugt, dass eine Inventur in unserem Inneren notwendig sei, das Eingeständnis der Charakterfehler, die Wiedergutmachung an den Geschädigten, <b>die Hilfsbereitschaft anderen gegenüber...</b>
XVI	...dass nur ein Alkoholiker einem anderen Alkoholiker <b>helfen</b> könne.
XXIX	Obwohl unsere Lösung auf der Ebene des Spirituellen und <b>der Uneigennützigkeit</b> liegt...
XXX	Für jemand, der so lang und mühsam auf dem Gebiet des Alkoholismus gearbeitet hat, sind dies wahrhaft begeisternde Dinge: <b>die Selbstlosigkeit</b> dieser Männer, die wir dabei beobachten konnten, das völlige Fehlen eines eigennützigen Beweggrundes und ihr <b>Gemeinschaftsgeist</b> .
XXXII	...dass nichts zur Rehabilitation dieser Männer in höherem Maße beigetragen hat als <b>die selbstlose Bewegung</b> , die jetzt unter ihnen selbst im Wachsen begriffen ist.
9	Ich sollte Glück, Frieden und eigene <b>Nützlichkeit</b> kennenlernen...
16	Niemals wollte ich etwas für mich selbst erbitten, es sei denn, ich könnte damit <b>anderen nützlich sein</b> .
17	Vielleicht könnte ich <b>einigen von ihnen helfen</b> .
17	Wenn ein Alkoholiker es versäumte, sein spirituelles Leben durch Arbeit und <b>selbstlose Hilfe für andere</b> zu vervollkommen und zu erweitern, konnte er nicht die mit Sicherheit vor ihm liegenden Versuchungen und Tiefschläge überleben.
17	Meine Frau und ich widmeten uns mit Begeisterung der Aufgabe, <b>anderen Alkoholikern</b> bei der Lösung ihrer Probleme <b>zu helfen</b> .
23	Er hat nur den aufrichtigen Wunsch <b>zu helfen</b> .
24	Wir empfehlen damit <b>ein brauchbares Programm</b> für jeden, der ein Problem mit dem Trinken hat.
24	...eine Einstellung, die uns <b>für andere nützlicher</b> macht.
24	Für uns Alkoholiker hängt das Leben im wahrsten Sinne des Wortes davon ab, dass wir <b>ständig an andere Alkoholiker denken und nach Wegen suchen, ihnen aus der Not zu helfen</b> .
49	Seitdem bin ich zu einer zufriedeneren und – wie ich hoffe – auch <b>nützlicheren</b> Lebensweise gelangt.
57	...einen Grad von Stabilität, Zufriedenheit und <b>Nützlichkeit</b> zeigten, den wir selbst hätten anstreben sollen.
73	Nimm meine Schwierigkeiten hinweg, damit der Sieg über sie Zeugnis von Deiner Macht, Deiner Liebe, Deiner Führung ablegen möge <b>vor den Menschen, denen ich helfen möchte</b> .

<b>Seite</b>	<b>Zitat</b>
77	„Das ist ein kranker Mensch. Wie kann ich <b>ihm helfen?</b> “
77	Wenn wir es tun, nehmen wir uns die Chance, <b>ihnen zu helfen.</b>
81	...bemühen wir uns umso mehr, <b>anderen zu helfen.</b>
86	Grundsätzlich müssen wir immer hart gegen uns selbst sein und <b>immer rücksichtsvoll gegenüber anderen.</b>
87-88	...die mich daran hindern, Dir und meinen Mitmenschen gegenüber <b>nützlich</b> zu sein...
88	<b>Unsere eigentliche Aufgabe ist, uns dazu fähig zu machen, Gott und unseren Mitmenschen in höchstem Maße dienlich zu sein.</b>
89	Wir gehen zu ihm, <b>im Geiste der Hilfsbereitschaft und der Vergebung.</b>
97	... wir werden merken, dass andere aus unseren Erfahrungen <b>Nutzen</b> ziehen können.
97	Unsere Ichbezogenheit wird in den Hintergrund treten, <b>das Interesse an unseren Mitmenschen wachsen.</b>
99	...dachten wir daran, <b>für andere etwas zu tun...</b>
99	...denn das würde unser <b>Nützlichsein für andere</b> verringern.
101	Das können wir allenfalls, <b>wenn dadurch anderen geholfen wird.</b>
103	Sie können <b>helfen</b> , wenn niemand sonst es kann.
103	...wie sie wiederum <b>anderen helfen...</b>
103-104	...können Sie für andere Alkoholiker <b>auf einzigartige Weise nützlich sein.</b>
104	<b>Unser einziges Ziel ist, hilfreich zu sein.</b>
105	...als Mitglied einer Gemeinschaft, die als Teil ihrer eigenen Genesung versucht, <b>anderen zu helfen...</b>
108	Um lebendig zu sein, muss der Glaube von Selbstaufopferung und <b>selbstlosem, konstruktivem Handeln</b> begleitet sein.
109	...und warum Sie sich bemühen, <b>ihm zu helfen.</b>
109	..., dass auch er versuchen wird, <b>anderen Alkoholikern zu helfen</b> , wenn er aus seinen eigenen Schwierigkeiten herauskommt.
109	Weisen Sie darauf hin, wie wichtig es ist, <b>das Wohlergehen anderer Menschen über das eigene zu stellen.</b>
110	..., dass Sie alles tun werden, um <b>ihm zu helfen</b> , wenn er gesund werden will.
112	<b>Anderen zu helfen ist der Grundstein Ihrer Genesung.</b>
115	...in einer Atmosphäre von <b>Hilfsbereitschaft</b> und Freundlichkeit besprochen werden.
115	..., dass der Alkoholiker dabei bleibt, trocken, rücksichtsvoll und <b>hilfsbereit</b> zu sein...
116	Damit vergeben Sie sich vielleicht die Chance, <b>zu helfen.</b>
119	<b>Heute ist es Ihre Aufgabe, dort zu sein, wo Sie anderen so hilfreich wie irgend möglich sein können.</b> Zögern Sie nie, dorthin zu gehen, wo Sie <b>helfen</b> können...

<u>Seite</u>	<u>Zitat</u>
119	Die Erfahrung lehrt, dass solche Haltung <b>keinem hilft</b> .
129	...ist Ihre Chance gleich Null, irgendetwas <b>Nützliches</b> zu erreichen.
129	Es ist möglich, dass Sie ein ausgefülltes und <b>nützliches Leben</b> führen...
130	Machen Sie ihm klar, dass Sie <b>ihm eher helfen</b> möchten als zu kritisieren.
130	In der Zwischenzeit können Sie versuchen, der Frau eines anderen starken Trinkers <b>zu helfen</b> .
135-136	Wir raten Ihnen dringend, unser Programm auszuprobieren. Nichts <b>hilft</b> Ihrem Ehemann so sehr...
138	Jetzt verbringt er viele Stunden damit, <b>anderen Alkoholikern und deren Familien zu helfen</b> .
139	In Ihnen beiden wird ein neues <b>Verantwortungsgefühl für andere</b> erwachen.
139	Muntern Sie ihn auf und fragen Sie ihn, wie Sie ihm noch besser <b>helfen</b> können.
146	...wenn es einem guten und <b>nützlichen Zweck</b> dient.
149	Er kommt in keiner Richtung weiter, wenn er nicht dafür sorgt, dass unter seinem Dach wieder <b>Selbstlosigkeit und Liebe</b> einkehren.
152	...sollte man ihn trotzdem <b>anderen Alkoholikern helfen</b> lassen, so viel er mag.
152	Für uns besteht kein Widerspruch zwischen einer machtvollen, spirituellen Erfahrung und einem Leben in gesunder und glücklicher <b>Nützlichkeit</b> .
154	...und findet mit Sicherheit neue Wege zu Freude und <b>nützlichem Leben</b> .
155	Wir glauben, dass Lachen und Fröhlich sein <b>nützlich</b> sind. [d.h., dass diese jemanden nützlich machen]
155	...und uns wurde die Kraft gegeben, <b>anderen zu helfen</b> .
159	...könnte für alle Geschäftsleute <b>außerordentlich nützlich sein</b> .
161	Das schien mir eine Möglichkeit, mich <b>nützlich</b> zu machen.
179	..., dass diese Menschen je wieder glücklich, geachtet und <b>nützlich</b> werden.
185	Auch er wurde ein geachtetes und <b>nützliches Mitglied</b> seiner Gemeinde. Er hat <b>anderen zur Genesung verholfen</b> .
186	...drei Alkoholiker in dieser Stadt, die davon überzeugt waren, <b>den anderen das weitergeben zu müssen</b> , was sie erfahren hatten, wenn sie nicht untergehen wollten.
186	Obgleich sie wussten, dass sie <b>anderen Alkoholikern helfen</b> mussten, um selbst nüchtern zu bleiben...
186	Es wurde übertroffen von dem Glück, <b>sich für andere einzusetzen</b> . [d.h., übertroffen von dem Glück, das sie fanden, indem sie sich selbst an andere verschenkten]
189	...sind Herz und Geist <b>eingestimmt auf das Wohl anderer</b> .
190	Auch dort gibt es die gleichen, spontan geschlossenen Freundschaften und dieselbe <b>Hilfsbereitschaft</b> untereinander...
191-192	...ihre Freude daran entdeckt haben, <b>anderen zu helfen und ihnen neuen Lebensmut zu geben</b> ...