

A watercolor painting of sunflowers and green leaves. The sunflowers have bright yellow petals and dark brown centers. The leaves are various shades of green, some with darker veins. The background is a mix of light blue and white.

Das kleine Buch  
der 12 Schritte

Zweite Ausgabe

von Roger



# ***Das kleine Buch***

***Eine Sammlung von alternativen 12 Schritten***

***von Roger C.***

***Zweite Auflage***

***AA Agnostica***

**Das kleine Buch**  
**Eine Sammlung von alternativen 12 Schritten**

*-Zweite Auflage-*

Copyright © 2020 Roger C.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers verwendet oder vervielfältigt werden, weder auf grafischem noch auf elektronischem oder mechanischem Wege, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen, Aufnahmen oder durch ein Informationsspeichersystem, es sei denn, es handelt sich um kurze Zitate, die in kritischen Artikeln und Rezensionen enthalten sind.

**Veröffentlicht von AA Agnostica ISBN 978-1-7774832-1-0**

Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um die Eigentumsrechte an urheberrechtlich geschütztem Material zu ermitteln; sollte versehentlich etwas ausgelassen oder ein Fehler gemacht worden sein, bitten wir um Mitteilung an den Herausgeber.

Die Informationen, Ideen und Vorschläge in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle Beratung gedacht. Bevor Sie einen derin diesem Buch enthaltenen Vorschläge befolgen, sollten Sie Ihren persönlichen Arzt oder eine Fachkraft für psychische Gesundheit konsultieren. Weder der Autor noch der Herausgeber sind haftbar oder verantwortlich für Verluste oder Schäden, die angeblich als Folge der Nutzung oder Anwendung von Informationen oder Vorschlägen in diesem Buch entstehen.

Der Nachdruck der Zwölf Schritte im dritten Teil erfolgt mit Genehmigung von Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS"). Die Erlaubnis, diese Auszüge abzdrukken, bedeutet nicht, dass AAWS den Inhalt dieser Publikation überprüft oder genehmigt hat oder dass AAWS notwendigerweise mit den darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten übereinstimmt. AA ist ausschließlich ein Programm zur Genesung von Alkoholismus - die

Verwendung der Zwölf Schritte in Verbindung mit Programmen und Aktivitäten, die sich an AA anlehnen, aber andere Probleme ansprechen, oder in einem anderen Zusammenhang, der nicht mit AA zu tun hat, impliziert nichts anderes.

**Copyright für die deutschsprachige Fassung:**

Von. [aaagnostica@gmail.com](mailto:aaagnostica@gmail.com)

I am the author and publisher of *The Little Book: A Collection of Alternative 12 Steps*. If you want to translate into German and publish that book, I would gladly provide you with the permission. It has been translated into French and now a friend is translating it into Polish.

Roger

Gesendet per Mail am 21.4.2022

## Inhaltsübersicht

<b>Danksagungen</b>	<b>5</b>
<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Einführung</b>	<b>9</b>
<b>Erster Teil: Alternative 12 Schritte</b>	<b>11</b>
Gabes 12 Schritte	12
Jenseits des Glaubens Agnostiker und Freidenker	13
Agnostiker AA 12 Schritte	14
Wir Agnostiker - Cleveland	15
Les Libres-penseurs (Die Freidenker), Saint-Hyacinthe	16
Humanistische Zwölf Schritte	17
Die 12 Schritte der realistischen Genesung	18
SOS - 12 Erklärungen	19
Die alternativen 12 Schritte: Ein säkularer Leitfaden zur Genesung	20
Weißer Wisent	21
12 weltliche Schritte zur Suchtentwöhnung	22
Die 12 Schritte eines Nicht-Theisten im Buddhismus	23
Buddhistische 12 Schritte	24
Islamische Zwölf Schritte zur Genesung	25
Die 12 Schritte der amerikanischen Ureinwohner	26
Neils Zwölf Schritte	27
Gabes Therapeutenversion	28
Die Zwölf Schritte der Selbstbestätigung	29
Die 12 Schritte von Océane	30
Die praktischen 12 Schritte	31
Meine 12 Schritte	32
<b>Zweiter Teil: Interpretationen</b>	<b>34</b>
Einführung	35
Vier Interpretationen der einzelnen Schritte	38
<b>Dritter Teil: Geschichte</b>	<b>52</b>
Die ursprünglichen 12 Schritte	53
Die Ursprünge der 12 Schritte	55
AA Agnostica	67

# Danksagungen

Ich möchte den Mitgliedern und Gründern von säkularen AA-Gruppen danken. In den letzten Jahren waren sie eine unschätzbare Quelle der Unterstützung und Inspiration.

Danke auch an alle, die alternative Versionen der Schritte zusammengestellt haben. Diese Arbeit gibt Alkoholikern die Freiheit, in der Genesung mit den 12 Schritten voranzukommen, ohne sich an irgendeine Form des religiösen Glaubens halten zu müssen.

Besonders dankbar bin ich Gabor Maté, Stephanie Covington, Allen Berger und Thérèse Jacobs-Stewart dafür, dass sie ihre (säkularen) Interpretationen der 12 Schritte in diesem Buch veröffentlicht haben.

Ohne die Ermutigung von William L. White und Ernest Kurtz hätte ich *das Kleine Buch* nie geschrieben. Ich danke den beiden.

Ein persönliches Dankeschön an Karen und an meinen Bruder Ron.

Ich danke Ihnen allen, dass Sie mir helfen, mein Leben besser zu verstehen, Tag für Tag.

# Vorwort

"Hier sind die Schritte, die wir unternommen haben und die als Programm zur Genesung vorgeschlagen werden". (*Anonyme Alkoholiker*, 1939, S. 71)

Das weltweite Wachstum der Anonymen Alkoholiker (AA) und die Anpassung der Zwölf Schritte der AA an zahllose Lebensprobleme sind der "lebende Beweis" für die katalytische Kraft dieses Rahmens für persönliche Veränderung. Das Wachstum säkularer, spiritueller und religiöser Alternativen zu den Anonymen Alkoholikern bestätigt auch die Erklärung des Mitbegründers der Anonymen Alkoholiker, Bill Wilson, aus dem Jahr 1944: "Die Wege zur Genesung sind vielfältig" (Wilson, 1944/1988). Im Jahr 2006 hat Ernest Kurtz, Autor von *Not-God: A History of Alcoholics Anonymous*, und ich einen Aufsatz mit dem Titel "Die Vielfalt der Genesungserfahrungen" veröffentlicht. In diesem Aufsatz vertraten wir die Ansicht, dass diese wachsenden "Varianten" innerhalb der Anonymen Alkoholiker und darüber hinaus einen der wichtigsten Meilensteine in der Geschichte der Suchtentwöhnung darstellen. Roger C. hat einen wertvollen Dienst geleistet, indem er in dieser Sammlung gezeigt hat, wie die Zwölf Schritte der AA in verschiedenen philosophischen, beruflichen, religiösen und kulturellen Traditionen angepasst und interpretiert wurden.

Während einige AA-Mitglieder, die dieses Buch lesen, es für Ketzerei halten werden, den Wortlaut der Zwölf Schritte der AA zu ändern, werden andere erkennen, dass eine solche Toleranz und sogar die Freude an der Vielfalt der Genesungserfahrungen tief in der historischen Kultur der AA verwurzelt sind. Denken Sie an das folgende Zitat des AA- Mitbegründers Bill Wilson:

*Die Anonymen Alkoholiker verlangen nicht, dass du an irgendetwas glaubst. Alle Zwölf Schritte sind nur Vorschläge.*

*Es ist bei uns Tradition, dass der Einzelne das uneingeschränkte Recht auf eine eigene Meinung zu jedem beliebigen Thema hat. Er muss mit niemandem übereinstimmen; wenn er will, kann er mit jedem anderer Meinung sein.*

*Die Orthodoxie der AA, wenn man sie so nennen kann, ist lediglich*



*das, was die Erfahrung der Mehrheit nahelegt. Sie können sich immenoch entscheiden!*

Die wachsende Vielfalt der AA-Erfahrungen und die säkularen und religiösen Alternativen zu den AA spiegeln sich in zwei weltweit aufkommenden Trends wider.

Erstens bezog sich die Frage "Bist du im Programm?" früher auf die Identifikation mit einer bestimmten Genesungsgesellschaft. Antworten auf diese Frage spiegeln heute wahrscheinlich die Identifikation mit einer viel breiteren 12-Schritte-Gemeinschaft wider. Was sich abzeichnet, ist ein umfassenderes "kulturelles 12-Schritte-Bewusstsein", das eine erweiterte Definition der "Genesungsgemeinschaft" widerspiegelt - ein Bewusstsein, das mehrere "Gemeinschaften der Genesung" umfasst. Es bleibt abzuwarten, wie ein solches Bewusstsein die Zugangswege zur Genesung erweitern und als Kraft für einen kulturellen Wandel mobilisiert werden kann.

Zweitens führen die philosophische Diversifizierung der Genesungswege und die Anerkennung der Realisierbarkeit alternativer Wege zu einer größeren gegenseitigen Identifikation. Menschen, die sich früher nur als AA-, NA-, SOS-, SMART-Recovery, WFS- oder Celebrate-Recovery-Mitglieder definierten, sehen sich heute viel häufiger auch als "Menschen in Genesung". Genesungshilfegruppen, die früher als geschlossene Systeme existierten, die miteinander konkurrierten und in Konflikt standen, sehen sich heute viel eher als Teil eines größeren, miteinander verbundenen Netzwerks von Genesungsgemeinschaften. Sogar die gemeinsame Teilnahme an religiösen, spirituellen und säkularen Genesungspfaden wird immer üblicher.

Im Gefolge dieser Trends beobachten wir die beginnende kulturelle und politische Mobilisierung von Menschen in der Genesung zu einer weltweiten Bewegung, die sich für die Genesung einsetzt und zu deren Kernaussagen Folgendes gehört:

- 1) Die langfristige Genesung von Suchtkranken ist eine Realität im Leben von Millionen von Einzelpersonen und Familien,
- 2) es gibt mehrere Wege der langfristigen Genesung, und

3)alle Wege der Genesung sind ein Grund zur Freude.

Beiträge wie *The Little Book*, die die wachsende Vielfalt der 12-Schritte-Erfahrungen und die Art und Weise, wie die Schritte interpretiert werden, darstellen, werden das Wachstum dieser Bewegung nur beschleunigen.

*William L.White*, Autor,

*Den Drachen erschlagen: Die  
Geschichte der Suchtbehandlung und Genesung in Amerika*

# Einführung

Es gibt viele Versionen des 12-Schritte-Programms zur Genesung. Tatsächlich gibt es etwa so viele Versionen wie Alkoholiker in den Anonymen Alkoholikern, die das Programm nutzen, um nüchtern zu werden und ihre Nüchternheit zu erhalten.

Infolgedessen sind ganze Bücher der Analyse und Interpretation der 12 Schritte gewidmet worden, die diese Vielfalt widerspiegeln. Dazu gehören zum Beispiel Werke wie Stephanie Covingtons *A Woman's Way through the Twelve Steps* und Thérèse Jacobs-Stewarts Buch *Mindfulness and the 12 Steps*.

Im ersten Teil dieses "Kleinen Buches" stellen wir dir zwanzig alternative Versionen der Schritte vor, die sowohl von Einzelpersonen als auch von Gruppen verwendet und geschrieben wurden.

Vor vielen Jahren (1957) schrieb der Mitbegründer der AA, Bill W.:

*Wir müssen bedenken, dass die Schritte der AA nur Vorschläge sind. Der Glaube an sie in ihrer jetzigen Form ist keineswegs eine Voraussetzung für die Mitgliedschaft bei uns. Diese Freiheit hat die Anonymen Alkoholiker für Tausende zugänglich gemacht, die es nie versucht hätten, wenn wir auf den Zwölf Schritten in ihrer jetzigen Form bestanden hätten. (AA wird mündig, S.81)*

In Übereinstimmung mit den von Bill W. formulierten Grundsätzen schaffen agnostische und atheistische Einzelpersonen und Gruppen bei den Anonymen Alkoholikern oft ihre eigenen alternativen 12 Schritte, indem sie religiöse Wörter wie "Gott", "Er" und "Macht" (die in den ursprünglichen Schritten alle großgeschrieben werden) durch weltliche Alternativen ersetzen.

Im zweiten Teil des *Kleinen Buches* stellen wir vier kurze Interpretationen der Schritte vor.

Mit diesen vier Auslegungen demonstrieren wir den Nutzen und den Wert von Schrittauslegungen. Wenn Sie sie lesen, werden Sie sich der Unausweichlichkeit der Interpretation der Schritte bewusst.

In beiden Teilen des Buches - "*Alternativen*" und "*Interpretationen*" –

haben wir den Lesern Raum gelassen, ihre eigene Version und Interpretation der Schritte einzubringen.

Und dann schließt *das Kleine Buch* mit dem dritten Teil ab. *Zunächst haben wir die ursprünglichen 12 Schritte so wiedergegeben, wie sie 1939 veröffentlicht wurden.*

Zweitens gibt es einen Artikel über die historischen Quellen und die Personen, die an der Entwicklung dieser ursprünglichen Schritte beteiligt waren: "*Die Ursprünge der Zwölf Schritte*".

Die 12 Schritte können - wenn nötig in abgewandelter Form - ein wichtiges Hilfsmittel im Prozess der Genesung von Alkoholismus oder Sucht sein.

Zweifellos werden dir einige der Alternativen und Interpretationen in diesem *Büchlein* besser gefallen als andere. Das bestätigt nur unseren Standpunkt: Interpretation ist ein unausweichlicher, nützlicher und hilfreicher Teil der Arbeit in den Schritten.

**Erster Teil:**

**Alternative Zwölf Schritte**

*Zwanzig Versionen meiner Zwölf Schritte*

## Gabes 12 Schritte

1. Wir gaben zu, dass wir unseren Alkoholkonsum nicht kontrollieren und nicht darauf verzichten konnten, dass unser Leben unkontrollierbar geworden war.
2. Wir kamen zu der Überzeugung, dass andere, die unser Problem hatten oder es verstanden, uns helfen konnten, zur Vernunft zurückzukehren und diese zu bewahren.
3. Wir haben beschlossen, ihre Vorschläge zu akzeptieren und ihnen zu folgen.
4. Wir machten eine gründliche Bestandsaufnahme unserer schlechten Gefühle, der Aspekte unseres eigenen Charakters, die dazu beigetragen hatten, und der Schäden, die wir angerichtet hatten. Wir notierten Gelegenheiten, bei denen wir Gutes getan hatten, und waren froh darüber.
5. Wir haben die Bestandsaufnahme mindestens einer weiteren Person gezeigt und mit ihr diskutiert.
6. Wir haben unsere moralischen und persönlichen Schwächen akzeptiert und eingesehen, dass wir sie ändern müssen.
7. Wir wurden bereit, diese Schwächen anderen gegenüber einzugestehen und deren Ratschläge zu beherzigen, wo dies angebracht war.
8. Wir wurden bereit, bei denen, denen wir Schaden zugefügt hatten, Wiedergutmachung zu leisten.
9. Wo immer es möglich war, haben wir diese Menschen direkt entschädigt, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen.
10. Wir haben weiterhin eine persönliche Bestandsaufnahme gemacht, wenn wir uns geirrt haben, haben wir es sofort zugegeben, und wenn wir etwas gut gemacht haben, haben wir es anerkannt.
11. Wir haben eine Praxis der Meditation und des Nachdenkens über unseren Platz in der Welt und darüber, wie wir dazu beitragen können, eingeführt.
12. Nachdem wir durch diese Schritte eine psychische Veränderung erfahren hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Alkoholiker weiterzugeben und diese Prinzipien in allen unseren Angelegenheiten zu praktizieren.

*Inspiziert von seinem Therapeuten, hat Gabe S. diese Version der 12 Schritte erstellt. Gabes Version ist vielleicht typisch für einen säkularen Alkoholiker in der Genesung.*

## **Jenseits des Glaubens Agnostiker und Freidenker**

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren - dass unser Leben unkontrollierbar geworden war.
2. Wir konnten akzeptieren und verstehen, dass wir Kräfte jenseits unseres Bewusstseins und unserer Ressourcen brauchten, um uns wieder zur Vernunft zu bringen.
3. Wir haben uns entschieden, unseren Willen und unser Leben diesen Ressourcen zu übergeben.
4. Wir haben eine gründliche und furchtlose moralische Bestandsaufnahme von uns selbst gemacht.
5. Uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber vorbehaltlos zugeben, was genau wir falsch gemacht haben.
6. Wir waren bereit, Hilfe anzunehmen, um alle unsere Charakterfehler zuzulassen.
7. Demütig um die Beseitigung unserer Unzulänglichkeiten bemüht.
8. Ich erstellte eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und war bereit, bei allen Wiedergutmachung zu leisten.
9. Soweit möglich, direkte Wiedergutmachung an den Betroffenen leisten, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen.
10. Wir haben weiterhin eine persönliche Bestandsaufnahme gemacht, und wenn wir uns geirrt haben, haben wir es sofort zugegeben.
11. Wir suchen durch achtsames Forschen und Meditation unser spirituelles Bewusstsein zu verbessern, indem wir nur nach dem Wissen um unseren rechtmäßigen Lebensweg und der Kraft, ihn zu verwirklichen, streben.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an die Alkoholiker weiterzugeben und diese Prinzipien in allen unseren Angelegenheiten zu praktizieren.

*Beyond Belief Agnostics and Freethinkers wurde am 24. September 2009 in Toronto gegründet. Es ist die älteste aktive säkulare AA- Gruppe Kanadas.*

## Agnostiker AA - 12 Schritte

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren - dass unser Leben unkontrollierbar geworden war.
2. Wir haben gelernt zu glauben und zu akzeptieren, dass wir Kräfte jenseits unseres Bewusstseins und unserer Ressourcen brauchen, um wieder zur Vernunft zu kommen.
3. Wir haben die Entscheidung getroffen, unseren Willen und unser Leben der kollektiven Weisheit und den Ressourcen derer anzuvertrauen, die vor uns gesucht haben.
4. Wir haben eine gründliche und furchtlose moralische Bestandsaufnahme von uns selbst gemacht.
5. Uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber vorbehaltlos zuzugeben, was genau wir falsch gemacht haben.
6. Wir waren bereit, Hilfe anzunehmen, um alle unsere Charakterfehler loszulassen.
7. Mit Demut und Offenheit versuchten wir, unsere Unzulänglichkeiten zuzubeseitigen.
8. Ich erstellte eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und war bereit, bei allen Wiedergutmachung zu leisten.
9. Soweit möglich, direkte Wiedergutmachung an den Betroffenen leisten, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen.
10. Wir haben weiterhin eine persönliche Bestandsaufnahme gemacht, und wenn wir uns geirrt haben, haben wir es sofort zugegeben.
11. Wir haben versucht, durch Meditation unser spirituelles Bewusstsein und unser Verständnis für die Lebensweise der AA zu verbessern und die Kraft zu entdecken, diese Lebensweise zu verwirklichen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten zu praktizieren.

*Diese Version ist auf der Website der AA Agnostics of the San Francisco Bay Area zu finden, auf der eine Reihe von agnostischen Gruppen in der Region sowie deren Treffpunkte und -zeiten aufgeführt sind.*



## Wir Agnostiker - Cleveland

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren - dass die Versuche, unseren Alkoholkonsum zu kontrollieren, vergeblich waren und dass unser Leben unkontrollierbar geworden war.
2. Wir kamen zu der Überzeugung, dass wir unser Problem zwar nicht selbst lösen können, dass aber Umstände und Kräfte, die sich unserer persönlichen Kontrolle entziehen, dazu beitragen können, dass wir wieder gesund und ausgeglichen werden.
3. Wir haben beschlossen, Dinge zu akzeptieren, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, vor allem das, was schon da ist, und das Beste daraus zu machen.
4. Wir haben eine gründliche Prüfung und eine furchtlose Bestandsaufnahme unserer selbst vorgenommen.
5. Uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber in aller Offenheit die genaue Art unserer Fehler zugeben.
6. Wir waren bereit, Verhaltensweisen und Persönlichkeitsmerkmale loszulassen, die als Fehler ausgelegt werden konnten und Probleme verursachten.
7. Mit Bescheidenheit haben wir diese Unzulänglichkeiten anerkannt und mit Offenheit versucht, sie zu beseitigen.
8. Ich erstellte eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und war bereit, bei allen Wiedergutmachung zu leisten.
9. Soweit möglich, direkte Wiedergutmachung an den Betroffenen leisten, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen.
10. Wir haben weiterhin eine persönliche Bestandsaufnahme gemacht und wenn wir uns geirrt haben, haben wir es sofort zugegeben.
11. Durch Kontemplation und Meditation haben wir versucht, unser Selbstbewusstsein zu verbessern und eine spirituelle Einstellung zum Leben als unser Hauptziel angenommen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte einen tiefgreifenden Bewusstseinswandel erfahren hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und diese Grundsätze in all unseren Angelegenheiten zu praktizieren.

*Diese Version ist auf der Website von We Agnostics zu finden. Auf der Website heißt es, dass diese Schritte in Cleveland entstanden sind, und sie werden als "Trainingsräder" für den genesenden Alkoholiker beschrieben, der seine eigene Spiritualität sucht.*

## **Les Libres-penseurs (Die Freidenker), Saint-Hyacinthe (Quebec)**

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr in den Griff bekamen.
2. Wir erkannten, dass wir Hilfe brauchten, um unser Alkoholproblem in den Griff zu bekommen.
3. Wir beschlossen, uns einer Gruppe von Menschen anzuschließen, die es geschafft hatten, mit dem Trinken aufzuhören.
4. Wir gingen in aller Ruhe zu einer strengen Selbstprüfung über und erkannten, dass unser Selbstmitleid, unsere ungünstigen Verhaltensweisen und andere Anpassungsstörungen zu unserem Alkoholismus beigetragen haben könnten.
5. Wir erkannten die Bedeutung unserer Selbstbeobachtung ohne Vorbehalt und teilten die Einzelheiten mit einer anderen Person.
6. Wir haben zugestimmt, unsere destruktiven Verhaltensweisen uns selbst und anderen gegenüber loszulassen.
7. Wir haben uns mit Demut, Ehrlichkeit und Offenheit bemüht, unsere Verhaltensweisen und unseren Lebensstil zu ändern, umnüchtern zu bleiben.
8. Wir machten eine Liste mit all den Menschen, denen wir Unrecht getan hatten, und beschlossen, unser Unrecht an jedem von ihnen wiedergutzumachen.
9. Wir haben unser Unrecht so weit wie möglich direkt gegenüber diesen Menschen wiedergutmacht, es sei denn, dies würde ihnen oder anderen schaden.
10. Wir haben unsere Selbstbeobachtung fortgesetzt und unsere Fehler zuzugeben, sobald wir sie erkannten.
11. Wir suchten in uns selbst nach unserem rechtmäßigen Platz im Leben und der Kraft, uns dort zu verwirklichen.
12. Nachdem wir uns durch das Praktizieren dieser Schritte genesen waren, versuchten wir, unsere Erfahrungen mit anderen zu teilen und die Prinzipien, die den Schritten zugrunde liegen, in allen Bereichen unseres Lebens anzuwenden.

*Dieser Text wurde von der AA-Gruppe Les Libres-penseurs in Anlehnung an die Schritte aus den "Douze Traditions" (AA's French Publications Service, Montreal, 1986) verfasst.*

## Humanistische Zwölf Schritte

1. Wir akzeptieren die Tatsache, dass alle unsere Bemühungen, mit dem Trinken aufzuhören, gescheitert sind.
2. Wir glauben, dass wir uns an andere Stellen wenden müssen, um Hilfe zu erhalten.
3. Wir wenden uns an unsere Mitmenschen, insbesondere an diejenigen, die mit dem gleichen Problem zu kämpfen hatten.
4. Wir haben eine Liste mit den Situationen erstellt, in denen wir am ehesten trinken.
5. Wir bitten unsere Freunde, uns zu helfen, solche Situationen zu vermeiden.
6. Wir sind bereit, die Hilfe anzunehmen, die sie uns geben.
7. Wir hoffen aufrichtig, dass sie helfen werden.
8. Wir haben eine Liste der Personen erstellt, denen wir Schadenzugefügt haben und die wir wiedergutmachen wollen.
9. Wir werden alles in unserer Macht Stehende tun, um dies wiedergutzumachen, und zwar so, dass kein weiterer Schaden entsteht.
10. Wir werden weiterhin solche Listen erstellen und sie bei Bedarf überarbeiten.
11. Wir wissen zu schätzen, was unsere Freunde getan haben und tun, um uns zu helfen.
12. Im Gegenzug sind wir bereit, anderen zu helfen, die sich auf die gleiche Weise an uns wenden.

*B.F. Skinner, Preisträger des Preises für den Humanisten des Jahres 1972 und Forscher und Autor an der Harvard University, hat diese Schritte verfasst, die erstmals 1987 veröffentlicht wurden.*

# Die 12 Schritte der realistischen Genesung

1. Ich kann nicht länger leugnen, dass ich süchtig bin, und zugeben, dass ich mich durch meine Sucht machtlos fühle und dass meine Entscheidungen, während ich mir meiner Sucht nicht bewusst war oder sie leugnete, destruktiv waren.
2. Ich kam zu der Überzeugung, dass realistisches und rationales Denken mich aus dem Irrsinn des Suchtdenkens befreien kann.
3. Ich werde mir von mir selbst und anderen durch realistisches und rationales Denken helfen lassen und meinen Willen und mein Leben nie wieder dem Suchtdenken ausliefern.
4. Ich werde eine realistische und rationale Bewertung oder "Bestandsaufnahme" meiner Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen vornehmen, sowohl der positiven als auch der negativen. Dabei geht es nicht darum, Schuldgefühle und Schamgefühle zu wecken, sondern zu bewerten, wo meine Einstellungen, Handlungen und Entscheidungen nicht realistisch oder rational waren.
5. Ich werde mir nun die genaue Art meiner Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen eingestehen, sowohl die positiven als auch die negativen. Ich werde diese Bewertung mit einer anderen Person, die dazu bereit ist, teilen und überprüfen, es sei denn, dies würde mich oder andere in Gefahr bringen.
6. Ich bin durchaus bereit, realistisches und rationales Denken zuzulassen, um meine destruktiven Denk- und Verhaltensmuster aufzudecken.
7. Ich werde realistisches und rationales Denken und Verhalten anwenden, um mein süchtiges Denken und Verhalten zu ersetzen.
8. Ich werde eine Liste aller Personen erstellen, denen ich in einer Weise geschadet habe oder von denen ich in einer Weise geschädigt wurde, die mein süchtiges Denken ermöglicht haben könnte.
9. Ich übernehme die Verantwortung für die Wiedergutmachung und biete die Möglichkeit der Wiedergutmachung an, es sei denn, dies würde mich oder andere gefährden.
10. Ich werde mein Leben weiterhin überprüfen, und wenn meine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen nicht realistisch oder irrational sind, werde ich das sofort zugeben.
11. Ich werde mich bemühen, meine bewusste Wahrnehmung der Realität zu verbessern, indem ich mich um das Wissen bemühe, was real und rational ist, und um die Fähigkeit und Entschlossenheit, mein Suchtdenken und -verhalten zu beenden.
12. Da ich durch die Anwendung dieser Prinzipien Fortschritte auf dem Weg zu einer realistischen und rationalen Selbsterkenntnis gemacht habe, die weg vom Suchtdenken führt, werde ich diese Prinzipien in allen Bereichen meines Lebens praktizieren und bin bereit, sie mit anderen zu teilen, die glauben, dass sie davon profitieren könnten.

*Erstellt von Mike H., Januar 2009, und zu finden in seinem Realistic Recovery Blog. Mike schreibt, dass er sich entschieden hat, "die Realität als eine 'Höhere Macht' zu sehen, da es die Realität war, die ich mit meinen Süchten zu leugnen und ihr zu entkommen versuchte."*

## SOS - 12 Erklärungen

1. Ich habe ein lebensbedrohliches Problem. Meine bisherigen Bemühungen, nüchtern zu werden, waren erfolglos. Ich glaube, dass ich die Wahl habe und dass mein Leben nicht mehr unkontrollierbar sein muss. Ich übernehme die Verantwortung für mich und meine Genesung.
2. Ich glaube, dass eine Kraft in mir selbst in Verbindung mit Unterstützung und Stärken jenseits meines eigenen Bewusstseins und meiner Ressourcen mich wieder in einen gesünderen, ausgeglicheneren und positiveren Zustand von Geist, Körper und Seele bringen kann.
3. Ich treffe die Entscheidung, meinen Willen und mein Leben der Fürsorge von mir selbst, der kollektiven Weisheit derjenigen, die mit demselben Problem zu kämpfen hatten, und derjenigen, die mich unterstützen, anzuvertrauen.
4. Ich mache eine gründliche und furchtlose Bestandsaufnahme meiner selbst, meiner Stärken und Schwächen. Ich beschließe, mich nicht von Problemen überwältigen zu lassen, sondern mich auf persönliches Wachstum und die bedingungslose Akzeptanz anderer und meiner selbst zu konzentrieren.
5. Ich gestehe mir selbst und, wenn ich will, einer oder mehreren anderen Personen die genaue Natur der negativen, verletzenden Aspekte meines Denkens und Verhaltens ein. Ich erforsche das Gute in mir selbst: das Positive, Mutige und Mitfühlende.
6. Ich konzentriere mich auf die Heilung, die Abschaffung von Selbstvorwürfen und Schamgefühlen und das Verstehen der Grenzen meiner Verantwortung. Ich bleibe offen für die Hilfe und Unterstützung anderer, während ich die Herausforderung der Veränderung annehme.
7. Ich bin offen für Selbstbeobachtung und arbeite daran, meine Unzulänglichkeiten zu beseitigen. Ich strebe nach persönlichem Wachstum und Erfüllung statt nach Perfektion und möchte mich in das kollektive Menschsein integrieren.
8. Ich werde an diejenigen denken, denen ich geschadet habe, und an diejenigen, die mir geschadet haben. Ich werde bereit sein, meine Gefühle in Bezug auf diese Schäden zu erforschen.
9. Ich werde denjenigen, die ich geschädigt oder negativ beeinflusst habe, und mir selbst gegenüber eine direkte Wiedergutmachung leisten, die ich für angemessen und nicht verletzend halte.
10. Ich werde weiterhin eine aufrichtige und aussagekräftige Selbsteinschätzung vornehmen und mich um eine persönliche Verbesserung bemühen.
11. Ich werde mich bemühen, mein Bewusstsein und mein Verständnis für mich selbst, für meine Sucht und für andere Personen und Organisationen zu verbessern, die das gemeinsame Ziel haben, die Alkoholsucht zu bekämpfen.
12. Mit der neu gewonnenen Akzeptanz und Einsicht werde ich versuchen, das Bewusstsein und das Mitgefühl für andere und mich selbst in den Vordergrund zu stellen.

*Diese Liste findet sich auf der Website von SOS (Secular Organization for Sobriety). SOS verlangt oder verwendet keine Schritte, aber eine SOS-Person kann alle Genesungswerkzeuge verwenden, die sie für hilfreich hält.*

## **Die alternativen 12 Schritte**

### **Ein säkularer Leitfaden zur Genesung**

1. Gestehe dir ein, dass wir gegenüber anderen Menschen, zufälligen Ereignissen und unserem eigenen anhaltenden negativen Verhalten machtlos sind, und dass unser Leben unkontrollierbar wird, wenn wir dies vergessen.
2. Ich bin zu der Überzeugung gelangt, dass spirituelle Ressourcen unsere Kraft für unsere Genesung und Heilung geben können.
3. Entscheiden Sie sich dafür, offen für spirituelle Energie zu sein, wenn wir uns bewusst für Veränderungen in unserem Leben einsetzen.
4. Suchen Sie ehrlich und tief in uns selbst, um die genaue Natur unserer Handlungen, Gedanken und Gefühle zu erkennen.
5. Wir werden mit einer anderen Person über unsere genaue Natursprechen.
6. Seien Sie ganz und gar bereit, unsere bleibende Stärke anzuerkennen und unsere persönlichen Unzulänglichkeiten loszulassen.
7. Ehrlich, bescheiden und mutig daran arbeiten, unsere Stärken zu entwickeln und unsere persönlichen Schwächen loszulassen.
8. Listen Sie alle Menschen auf, denen wir Schaden zugefügt haben, einschließlich uns selbst, und seien Sie bereit, bei ihnen allen Wiedergutmachung zu leisten. Seien Sie bereit, denen zu vergeben, die uns geschadet haben.
9. Wann immer es möglich ist, leisten wir denjenigen, die wir verletzt haben, einschließlich uns selbst, bedingungslose Wiedergutmachung, es sei denn, dies würde Schaden verursachen.
10. Wir müssen uns weiterhin selbst überwachen, unsere Erfolge anerkennen und unsere Fehler schnell korrigieren.
11. Setzen Sie zunehmend spirituelle Energie und Bewusstheit ein, um weiterhin in beständiger Kraft und Weisheit und in der Freude am Leben zu wachsen.
12. Praktiziere die Prinzipien dieser Schritte in all unseren Angelegenheiten und trage die Botschaft der 12-Schritte zu anderen.

*Martha Cleveland, eine Psychologin, und Arlys G., eine Frau in Genesung, schrieben The Alternative 12 Steps: Ein säkularer Leitfaden zur Genesung im Jahr 1991. Eine zweite Auflage wurde 2014 von AA Agnostica veröffentlicht. In diesem bahnbrechenden Buch werden die Schritte kapitelweise erklärt.*

## Weißer Wisent

1. Ehrlichkeit
2. Hoffnung
3. Glaube
4. Courage
5. Integrität
6. Bereitschaft
7. Bescheidenheit
8. Vergebung
9. Justiz
10. Beharrlichkeit
11. Spirituelles Erwachen
12. Dienst

*White Bison verwendet das Medizinrad, ein kulturell angemessenes Genesungsprogramm für amerikanische Ureinwohner, das eine Ein-Wort-Version der Schritte enthält, in der "jeder der 12 Schritte aus der Perspektive des Wertes dargestellt wird, den er widerspiegelt".*

## **12 weltliche Schritte zur Suchtentwöhnung**

1. Ich habe zugegeben, dass ich süchtig (Alkoholiker) bin und mein Leben nicht mehr in den Griff bekommen habe.
2. Ich bin zu der Überzeugung gelangt, dass ich mich durch Ehrlichkeit und Anstrengung in Verbindung mit der Hilfe anderer von der Sucht genesen kann.
3. Ich habe mich entschlossen, einen Zwölf-Schritte-Plan zur Genesung so gut es geht umzusetzen.
4. Ich habe eine gründliche und furchtlose moralische Bestandsaufnahme meiner selbst durchgeführt.
5. Mir selbst und einem anderen Menschen gegenüber die Ergebnisse meiner Bestandsaufnahme, einschließlich meiner Charakterfehler, ehrlich zugeben.
6. Ich wurde bereit, Fehler in meinem Charakter zu ändern.
7. Ich habe die Verantwortung für mein Handeln übernommen.
8. Ich zählte alle Personen auf, denen ich Schaden zugefügt hatte, und war bereit, sie alle zu entschädigen.
9. Soweit möglich, direkte Wiedergutmachung an den Betroffenen leisten, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen.
10. Ich habe weiterhin eine persönliche Bestandsaufnahme gemacht, und wenn ich mich geirrt habe, habe ich es sofort zugegeben.
11. Ich habe mich bemüht, mein Bewusstsein für ethische Grundsätze und Werte zu verbessern und sie konsequent als Maßstab für meine Entscheidungen und Handlungen zu nutzen.
12. Da ich durch diese Schritte als Person gereift bin, erkenne ich an, dass ich mich verpflichte, anderen zu helfen und diese Prinzipien weiterhin in meinem täglichen Leben anzuwenden.

*Dies sind Schritte aus dem Buch *Twelve Secular Steps: An Addiction Recovery Guide*, geschrieben von (einem anderen) Bill W. und veröffentlicht im Jahr 2018.*



## **Die 12 Schritte eines Nicht-Theisten im Buddhismus**

1. Wir haben uns unsere Sucht nach Alkohol eingestanden und die Folgen für unser Leben erkannt.
2. Ich bin zu der Überzeugung gelangt, dass eine andere Macht als ich selbst uns zur Ganzheit zurückführen kann.
3. Wir beschlossen, zu dieser anderen Macht, wie wir sie verstanden, Zuflucht zu suchen.
4. Wir haben eine gründliche und furchtlose moralische Bestandsaufnahme von uns selbst gemacht.
5. Uns selbst und anderen Menschen gegenüber die genaue moralische Natur unserer Vergangenheit zugeben.
6. Wir sind völlig bereit, an unserer eigenen Veränderung zu arbeiten.
7. Mit Hilfe anderer und unserer eigenen festen Entschlossenheit haben wir ungeschickte Aspekte in uns umgewandelt und positive Aspekte kultiviert.
8. Wir haben eine Liste aller Personen erstellt, denen wir geschadet haben.
9. Wenn möglich, direkte Wiedergutmachung bei diesen Menschen geleistet, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen. Darüber hinaus haben wir uns gewissenhaft bemüht, all jenen zu vergeben, die uns geschadet haben.
10. Wir sollten uns weiterhin unserer Handlungen und Motive bewusst sein und, wenn wir ungeschickt gehandelt haben, dies sofort zugeben.
11. Engagiert durch die Praxis der Meditation, um unseren bewussten Kontakt mit unserem wahren Selbst zu verbessern und das jenseits des Selbst zu suchen. Außerdem wird das Gebet als Mittel zur Kultivierung positiver Einstellungen und Geisteszustände eingesetzt.
12. Nachdem wir durch diese Schritte spirituelle Einsicht gewonnen haben, praktizieren wir diese Prinzipien in allen Bereichen unseres Lebens und stellen diese Botschaft anderen zur Verfügung, die Genesung brauchen.

*Diese Schritte wurden von Bodhi aus Sydney, Australien, erstellt. Sie wurden auf Mike H.'s Realistic Recovery Website veröffentlicht. Bodhi schreibt, dass "der Buddhismus nicht die Lehre des Theismus lehrt, sondern vielmehr Wege aufzeigt, wie man ein erleuchtetes, spirituelles Leben führen kann, ohne unbedingt an Gott zu glauben."*

## Die buddhistischen 12 Schritte

1. Wir haben uns eingestanden, dass wir gegen unser Verlangen und unsere Sucht machtlos sind und unser Leben nicht mehr in den Griff bekommen.
2. Wir kamen zu der Überzeugung, dass eine Macht, die größer ist als unser individuelles Selbst, uns zur Ganzheit zurückführen kann.
3. Wir haben die Entscheidung getroffen, Zuflucht zu nehmen und uns dem Mitgefühl und der Führung einer größeren Macht anzuvertrauen, die wir verstehen.
4. Wir haben eine gründliche und furchtlose moralische Bestandsaufnahme unserer Gedanken, Worte und Taten vorgenommen.
5. Wir haben uns selbst, unserer Höheren Macht und einem anderen Menschen gegenüber die genaue moralische Natur unserer Gedanken, Worte und Taten zugegeben.
6. Wir wurden vollkommen bereit, unsere unheilsamen Eigenschaften durch unsere Höhere Macht in heilsame umwandeln zu lassen.
7. Wir haben unsere unheilsamen und ungeschickten Qualitäten demütig unserer Höheren Macht übergeben, damit sie in positive Qualitäten umgewandelt werden.
8. Wir erstellten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und waren bereit, bei allen Wiedergutmachung zu leisten.
9. Wo immer es möglich war, haben wir uns direkt an diese Menschen gewandt, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen.
10. Wir achteten weiterhin auf unser geistiges, verbales und körperliches Handeln und gaben es sofort zu, wenn wir ungeschickt handelten.
11. Wir haben meditiert und gebetet, um unseren bewussten Kontakt mit unserer Höheren Macht (unseres Verständnisses) zu verbessern und die Einsicht und Kraft zu erlangen, das mitfühlende Streben unserer Höheren Macht für uns zu erkennen und zu verwirklichen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt haben, geben wir diese Botschaft an andere weiter, die Genesung brauchen, und versuchen, diese Prinzipien in allen unseren Angelegenheiten zu praktizieren.

*Doug C.s "A Buddhist's Insight into the 12 Steps of Recovery" wurde ursprünglich auf dem Buddhist Recovery Network veröffentlicht. Das Netzwerk unterstützt die Anwendung buddhistischer Lehren, Traditionen und Praktiken, insbesondere Achtsamkeit und Meditation, um Menschen zu helfen, sich von dem durch Suchtverhalten verursachten Leiden zu genesen.*

## Islamische Zwölf Schritte zur Genesung

1. Wir haben zugegeben, dass wir unser höheres Selbst vernachlässigt haben und dass unser Leben unkontrollierbar geworden ist.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass Allah uns wieder zur Vernunft bringen könnte und würde.
3. Wir haben uns entschlossen, unseren Willen dem Willen Allahs zu unterwerfen.
4. Wir haben eine gründliche und furchtlose moralische Bestandsaufnahme von uns selbst gemacht.
5. Wir haben Allah und uns selbst gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zugegeben.
6. Indem wir Allah um Rechtleitung baten, wurden wir bereit und offen für Veränderungen, bereit, unsere Charakterfehler von Allah beseitigen zu lassen.
7. Wir bitten Allah demütig, unsere Unzulänglichkeiten zu beseitigen.
8. Wir haben eine Liste der Personen erstellt, denen wir Schaden zugefügt haben, und sind bereit, sie alle zu entschädigen.
9. Wo immer es möglich war, haben wir uns direkt an diese Menschen gewandt, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen.
10. Wir haben weiterhin eine persönliche Bestandsaufnahme gemacht und wenn wir uns geirrt haben, haben wir es sofort zugegeben.
11. Wir versuchten, durch Salaat (Gebet) und Iqraa (Lesen und Studieren) unser Verständnis von Taqwa (Gottesbewusstsein; richtige Liebe und Respekt für Allah) und Ihsan (obwohl wir Allah nicht sehen können, kann er uns sehen) zu verbessern.
12. Nachdem wir unseren Iman (Glauben) und unsere Taqwa durch die Anwendung dieser Schritte erhöht hatten, trugen wir diese Botschaft zur Menschheit und begannen, diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten zu praktizieren.

*In den Vereinigten Staaten gibt es etwa 21 Millati Islami-Gruppen, die diese Anpassung der Schritte anwenden. Die 1989 in Baltimore gegründete Organisation versucht, "die islamische Lebensweise mit dem traditionellen Zwölf-Schritte-Ansatz zu verbinden".*

## **Die 12 Schritte der amerikanischen Ureinwohner**

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren, dass wir die Kontrolle über unser Leben verloren hatten.
2. Wir begannen zu glauben, dass eine Macht, die größer ist als wir selbst, uns helfen könnte, die Kontrolle wiederzuerlangen.
3. Wir haben beschlossen, eine höhere Macht und andere, die uns verstehen, um Hilfe zu bitten.
4. Wir haben innegehalten und über unsere Stärken und Schwächen und über uns selbst nachgedacht.
5. Wir haben dem Großen Geist, uns selbst und einer anderen Person gegenüber die Dinge zugegeben, von denen wir dachten, dass sie an uns falsch waren.
6. Wir sind bereit, uns mit der Hilfe des Großen Geistes zu verändern.
7. Wir bitten demütig eine höhere Macht und unsere Freunde, uns zu helfen, uns zu ändern.
8. Wir haben eine Liste von Menschen erstellt, die durch unser Trinken verletzt wurden, und wollen diese Verletzungen wiedergutmachen.
9. Wir versöhnen uns mit diesen Menschen, wann immer wir können, es sei denn, dies würde sie noch mehr verletzen.
10. Wir denken weiterhin über unsere Stärken und Schwächen nach, und wenn wir uns irren, sagen wir, dass wir uns irren.
11. Wir beten und denken an uns selbst und beten nur um Kraft, um das Richtige zu tun.
12. Wir versuchen, anderen Alkoholikern zu helfen und diese Grundsätze in allem, was wir tun, umzusetzen.

*Diese Version wurde vom Umatilla Tribal Alcohol Program für amerikanische Ureinwohner erstellt und ist auf dem Young Warriors Network zu finden, einer Website, die von einer Gruppe betrieben wird, die sich der Bereitstellung von Heilungsdiensten für First Nations und Métis- Völker in Kanada widmet.*

## Neils Zwölf Schritte

1. Wir haben zugegeben, dass wir unter einem scheinbarhoffnungslosen Zustand von Geist und Körper leiden.
2. Ich bin zu der Überzeugung gelangt, dass wir genesen können.
3. Offen werden für Veränderungen in der Art und Weise, wie wir das Leben angehen und darauf reagieren.
4. Wir haben eine gründliche und furchtlose Bestandsaufnahme unserer selbst gemacht.
5. Wir haben unser Inventar mit einem anderen Menschen besprochen.
6. Ich wurde völlig offen für Veränderungen.
7. Wir haben demütig unseren Wunsch nach Veränderung bekräftigt.
8. Ich machte eine Liste aller Personen, denen wir geschadet hatten, und war bereit, sie alle wiedergutzumachen.
9. Soweit möglich, direkte Wiedergutmachung bei diesen Personen.
10. Wir haben weiterhin eine persönliche Bestandsaufnahme gemacht und wenn wir uns geirrt haben, haben wir es sofort zugegeben.
11. Wir versuchen, durch Meditation unser Verständnis von uns selbst, unserem Programm und unserem Fortschritt zu verbessern.
12. Nachdem wir uns durch diese Schritte verändert hatten, versuchten wir, diese Botschaft an die Alkoholiker weiterzugeben und diese Prinzipien in allen unseren Angelegenheiten zu praktizieren.

*Neil F. beschreibt diese Schritte als "meinen persönlichen Prozess. Es ist das, was ich benutzt habe, um meine Genesung und mein tägliches Leben zu leiten." Er ermutigt andere, sie zu verwenden oder ihre eigene Vorlage zu erstellen, "damit Sie einen Prozess haben, mit dem Sie sich wohl fühlen und der für Sie funktioniert."*

## Gabes Therapeutenversion

1. Alkohol war etwas, mit dem wir nicht zurechtkamen, oder ohne das wir nicht zurechtkamen. Unser Leben und unsere Beziehungen waren zerrüttet.
2. Wir schöpften Hoffnung, indem wir mit anderen sprachen, die unser Problem entweder hatten oder verstanden.
3. Wir haben beschlossen, ihre Vorschläge zu akzeptieren und ihnen zuzufolgen.
4. Wir mussten uns unser Verhalten zu eigen machen, im Guten wie im Schlechten.
5. Wir haben es mit jemand anderem besprochen.
6. Wir haben die persönlichen Eigenschaften, die unser Leben geprägt haben, identifiziert und akzeptiert, dass sie sich ändern müssen.
7. Wir baten um praktische Hilfe bei der Durchführung dieser Änderungen.
8. Wir erstellten eine Liste der Menschen, deren Leben durch unsere Handlungen und unser Verhalten beeinträchtigt worden war, und waren bereit, Wiedergutmachung zu leisten.
9. Wir haben den Schaden, den wir ihnen zugefügt haben, so weit wie möglich wiedergutmacht, ohne uns selbst oder jemand anderem Schaden zuzufügen.
10. Wir haben unser Verhalten täglich selbst in die Hand genommen.
11. Wir haben versucht, unseren eigenen Platz in der Welt zu entdecken und mit unserer eigenen Persönlichkeit in Kontakt zu kommen.
12. Wir wurden darauf vorbereitet, anderen zu helfen, den gleichen Weg zugehen.

*Gabe S. wurde von den 12 Schritten seines Therapeuten inspiriert. Diese Schritte verfolgen einen psychologischen Ansatz für das Programm zur Genesung von Alkoholismus, ein Ansatz, der seit den ersten Tagen der AA üblich ist.*

## Die Zwölf Schritte der Selbstbestätigung

1. Mir ist klar, dass ich keine Kontrolle über meinen Konsum habe.
2. Ich erkenne an, dass ein spirituelles Erwachen mir helfen kann, eine neue Richtung zu finden.
3. Ich bin bereit, dem neuen Weg, den ich eingeschlagen habe, zu folgen und ihm treu zu bleiben.
4. Ich habe die Kraft und den Mut, nach innen zu schauen und mich allen Hindernissen zu stellen, die meine weitere persönliche und geistige Entwicklung behindern.
5. Ich verpflichte mich, mir voll und ganz bewusst zu machen, wie mein Konsum die Menschen um mich herum verletzt.
6. Ich verändere mein Leben und entwickle mein menschliches Potenzial.
7. Ich bin stolz auf meine Stärke und meine Fähigkeit zu wachsen.
8. Ich werde alles tun, was ich kann, um das wiedergutzumachen, was ich mir und anderen angetan habe.
9. Ich werde direkt tätig werden, um anderen auf jede erdenkliche Weise zu helfen.
10. Ich werde mich bemühen, mir meiner selbst bewusst zu sein und den neuen Weg zu gehen, den ich gewählt habe.
11. Ich werde mein Potenzial weiter entwickeln, indem ich anderen helfe, und mich bemühen, mir meiner selbst und des Lebens um mich herum voll bewusst zu werden.
12. Ich werde mein eigenes menschliches Potenzial und meine Spiritualität weiterentwickeln und anderen, die ihren Alkoholkonsum nicht kontrollieren können, aktiv helfen.

*Diese alternativen 12 Schritte stammen aus Alcoholics Anonymous and The Counseling Profession: Philosophies in Conflict, einem Artikel von Christine Le, Erik P. Ingvarson und Richard C. Page. Er wurde erstmals in der Ausgabe Juli/August 1995 der Zeitschrift The Journal of Counseling & Development veröffentlicht.*

## Die 12 Schritte von Océane

1. Mir war klar, dass ich nie mit dem Trinken aufhören und ein normales Leben führen würde.
2. Ich dachte mir, dass es sich vielleicht lohnen würde, die Lösung meines Problems jemandem zu überlassen, der dies bereits getan hatte.
3. Ich beschloss, dem Rat derjenigen zu folgen, die sich in der Genesung befinden.
4. In aller Gelassenheit zog ich eine ehrliche Bilanz der Vor- und Nachteile meines bisherigen Lebens.
5. Ich habe dies mit einem anderen Menschen geteilt.
6. Es war klar, dass ich mich ändern musste, um ein normales, alkoholfreies Leben zu führen.
7. Ich suchte Hilfe bei meinen alkoholkranken Freunden sowie bei kompetenten Fachleuten, insbesondere im Bereich der Drogensucht.
8. Ich machte eine Liste der Menschen, die ich durch meinen Alkoholismus verletzt hatte, und suchte nach den Gründen für mein Handeln.
9. Ich habe mich bei denen, die ich verletzt habe, entschuldigt und sie, wenn möglich, entschädigt.
10. Jeden Abend ziehe ich Bilanz über meinen Tag und verspreche mir, an meinen offensichtlichsten Mängeln zu arbeiten.
11. Durch Meditation verbinde ich mich mit dem Wesen in mir und versuche, auf meine kleine innere Stimme zu hören; ich vertraue dieser Stimme, die ich meine Intuition nenne.
12. Durch die Anwendung der Schritte erlebte ich ein spirituelles Erwachen, das mich einerseits dazu bringt, meine Methode mit anderen Alkoholikern zu teilen und andererseits meine Lebensweise in allen Bereichen meines Lebens anzuwenden.

*Als sie den Anonymen Alkoholikern beitrug, hatte Océane nie eine religiöse Ausbildung erhalten. Ihr Therapeut, mit dem sie nach einer Lösung für ihren Alkoholismus suchte, bot ihr an, die Schritte mit ihr auf ihre eigene Weise aufzuschreiben. Die Océane-Schritte sind das Ergebnis.*



## Die praktischen 12 Schritte

1. Wir haben zugegeben, dass wir in einem selbstzerstörerischen Kreislauf gefangen sind und dass uns derzeit die Mittel fehlen, um ihn zu beenden.
2. Sie vertrauten darauf, dass ein gesunder Lebensstil durch soziale Unterstützung und konsequente Selbstverbesserung erreicht werden kann.
3. Wir verpflichteten uns zu einem Lebensstil der Genesung und konzentrierten uns nur auf das, was wir kontrollieren konnten.
4. Wir haben eine umfassende Liste unserer Ressentiments, Ängste und schädlichen Handlungen erstellt.
5. Wir haben unsere Listen mit einer vertrauenswürdigen Person geteilt.
6. Wir haben eine Liste mit unseren ungesunden Charaktereigenschaften erstellt.
7. Beginn der Kultivierung gesunder Charaktereigenschaften durch konsequentes positives Verhalten.
8. den besten Weg zu finden, um denjenigen, denen wir Schaden zugefügt haben, Wiedergutmachung zu leisten.
9. direkte Wiedergutmachung bei diesen Menschen, wo immer dies möglich ist, es sei denn, dies würde Schaden verursachen.
10. Tägliche Selbstreflexion und kontinuierliche Wiedergutmachung, wann immer es nötig ist.
11. Wir begannen zu meditieren.
12. Wir versuchten, unseren neuen Lebensstil beizubehalten, indem wir ihn denjenigen beibrachten, die ihn lernen wollten, und indem wir uns mit gesunden Menschen umgaben.

*Jeffrey Munn ist der Autor von Staying Sober Without God: The Practical 12 Steps to Long-Term Recovery From Alcoholism and Addictions. Es wurde im Januar 2019 veröffentlicht.*

# Meine 12 Schritte

---

**1**

---

---

---

**2**

---

---

---

**3**

---

---

---

**4**

---

---

---

**5**

---

---

---

**6**

---

---

---

---

**7**

---

**8**

---

**9**

---

**10**

---

**11**

---

**12**

---

## ***Zweiter Teil: Interpretationen***

### ***Einführung***

#### ***Vier Interpretationen der einzelnen Schritte***

## **Einführung**

Wie wir in der Einleitung zu diesem Buch erwähnt haben, gibt es mindestensso viele Auslegungen der Schritte wie Alkoholiker, die sie "arbeiten".

Um ein Gefühl für die Bandbreite dieser Interpretationen der Schritte zu vermitteln, stellen wir hier die Interpretationen von vier Personen vor.

Die wichtigste Interpretation ist die des Lesers, besonders wenn er oder sie die 12 Schritte als Genesungsprogramm durchführt. Wir haben am Ende jedes Schritts Platz gelassen für jeden, der eine persönliche Interpretation der Schritte niederschreiben möchte. Der erste Satz von Interpretationen stammt von Dr. Allen Berger. Dr. Berger ist ein international anerkannter Experte für die Wissenschaft der Genesung. Er ist der Autor des beliebten Hazelden-Hauptbuchs *12 Stupid Things That Mess Up Recovery* (2008), *12 Smart Things to Do When the Booze and Drugs Are Gone* (2010) und *12 Hidden Rewards of Making Amends* (2012). Er ist weithin bekannt für seine Arbeit in verschiedenen Bereichen der Genesung, darunter: Integration moderner Psychotherapie mit den 12 Schritten der Anonymen Alkoholiker, emotionale Nüchternheit, Unterstützung neuer Patienten beim Verständnis der Vorteile von Gruppentherapien, Unterstützung von Familien bei der Anpassung an die Herausforderungen der Genesung und Schulung von Therapeuten und Beratern. Seine Interpretationen der Schritte stammen aus seinem Pamphlet "The Therapeutic Value of The 12 Steps".

Die nächste Autorin ist Stephanie Covington. Ihre Interpretationen der Schritte stammen aus ihrem Buch "*A Woman's Way Through the Twelve Steps*". Dr. Covington ist eine Pionierin auf dem Gebiet der Frauenthemen, der Sucht und der Genesung. Sie hat einen innovativen, geschlechtsspezifischen und traumabedingten Ansatz für die Behandlungsbedürfnisse von Frauen entwickelt. Zu ihren Kunden gehören das Betty Ford Treatment Center, das Büro der Vereinten Nationen für Drogen- und Verbrechensbekämpfung, das Center for Substance Abuse Treatment in Washington, D.C., die kalifornische Strafvollzugsbehörde und zahlreiche andere Behandlungs- und Strafvollzugseinrichtungen. Laut Linda R., die Covingtons Buch auf AA Agnostica rezensiert, "werden die Schritte als Hilfsmittel vorgestellt, die Alkoholikern helfen sollen, zu verstehen, was ihre

eigentlichen Werte sind - ihr inneres Leben -, damit sie ein Leben führen können, das mit diesen Werten übereinstimmt - ihr äußeres Leben - in ihren Handlungen und Beziehungen zu anderen Menschen in ihrer Umgebung". Das 1994 geschriebene Buch *A Woman's Way ist* zu einem Lieblingsbuch vieler Frauen in den AA geworden.

Als nächstes folgt ein Satz von Gabor Maté. Dr. Maté ist ein in Ungarn geborener kanadischer Arzt, der eine Zeit lang Personalarzt im Portland Hotelwar, einem Wohnheim und Ressourcenzentrum für Süchtige in der Downtown Eastside von Vancouver. Er ist der Autor von *Im Reich der hungrigen Geister*. Maté leitet den Titel von dem buddhistischen Mandala, dem Rad des Lebens, ab, das sich durch sechs Bereiche dreht, von denen einer der Bereich der hungrigen Geister ist. "Dies ist der Bereich der Sucht", schreibt er, "in dem wir ständig etwas außerhalb von uns selbst suchen, um unsere unstillbare Sehnsucht nach Erleichterung oder Erfüllung zu stillen." Dr. Matés Interpretationen finden sich in Anhang IV seines Buches.

Dr. Maté schreibt am Anfang des Anhangs:

*Obwohl ich nicht aktiv an den Zwölf-Schritte-Programmen teilgenommen habe, sehe ich einen großen Wert in dem Prozess, den sie vorschreiben, und erkenne ihre Wirksamkeit an, die vielen Menschen hilft, nüchtern - oder zumindest abstinent - zu leben. Wie in Kapitel 32 erläutert, ist Abstinenz der disziplinierte Verzicht auf ein Suchtmittel oder ein Suchtverhalten. Nüchternheit bedeutet, eine Geisteshaltung zu entwickeln, die sich nicht darauf konzentriert, sich von etwas Schlechtem fernzuhalten, sondern ein Leben zu führen, das von positiven Werten und Absichten geleitet wird. Es bedeutet, im gegenwärtigen Moment zu leben, weder getrieben von den Geistern der Vergangenheit noch eingelullt und gequält von Phantasien und Ängsten vor der Zukunft.*

Schließlich haben wir noch eine Reihe von Interpretationen von Thérèse Jacobs-Stewart. Sie praktiziert den Buddhismus, und ihre Interpretationen stammen aus ihrem Buch *Mindfulness and the 12 Steps*. Thérèse Jacobs-Stewart ist Beraterin, Gründungsmitglied einer Zwölf-Schritte- und Achtsamkeitsgruppe und eine Frau in Genesung. Im Jahr 2004 gründete sie das Mind Roads Meditation

Center, in dem Zwölf-Schritte- und Achtsamkeits-Treffen in St. Paul, Minnesota, stattfinden.

Und dann gibt es noch Raum für Sie, den Leser, um Ihr Verständnis der einzelnen Schritte hinzuzufügen.

Wenn Sie diese Teile ausfüllen möchten, nehmen Sie sich Zeit.

Unsere Ansichten über die Bedeutung einiger dieser Schritte entwickeln sich im Laufe der Zeit weiter. Deshalb müssen wir oft zu ihnen zurückkehren.

Einige Genesende tun dies sogar immer wieder.

## Vier Interpretationen für jeden Schritt

<b>Schritt 1</b>	
<b>Allen Berger</b>	Dieser Schritt hilft uns, unser Vertrauen in ein falsches Selbst zu erschüttern, das durch mangelndes Selbstbewusstsein, geringes Selbstwertgefühl und mangelnde Sprache sowie durch Verleugnung und einen körperlichen, geistigen und seelischen Zwang genährt wurde.
<b>Stephanie Covington</b>	Der erste Schritt zur Genesung besteht darin, in uns selbst zu schauen. Die Hinwendung zu uns selbst ist der Anfang, um uns selbst gegenüber ehrlicher zu werden. Ehrlichkeit ist wichtig, weil Süchte von Unehrlichkeit leben: Wir haben uns daran gewöhnt, uns vor unseren wahren Gefühlen und Werten zu verstecken. (p. 15)
<b>Gabor Maté</b>	Der erste Schritt besteht darin, die negativen Auswirkungen des Suchtprozesses auf das eigene Leben in vollem Umfang zu akzeptieren. Es ist ein Triumph über die menschliche Tendenz zur Verleugnung. Wir erkennen, dass unsere Vorsätze und Strategien ... uns nicht vom Suchtprozess und all seinen Mechanismen befreit haben, die tief in unserem Gehirn, unseren Gefühlen und unserem Verhalten verankert sind.
<b>Thérèse Jacobs-Stewart</b>	Indem wir unser Herz öffnen und uns unsere Machtlosigkeit gegenüber Alkohol, Drogen und den Entscheidungen anderer Menschen eingestehen, können wir uns daran erinnern, dass wir Teil des großen Stroms des Wir sind. (p. 11)



## ***Meine Interpretation***

### ***Schritt 2***

<b>Allen Berger</b>	Hoffnung ist ein wichtiger Bestandteil aller Formen der Heilung. Uns wird Hoffnung gegeben und wir werden weiter gedemütigt, weil wir nicht in der Lage sein werden, unser Problem allein zu lösen.
<b>Stephanie Covington</b>	Woran können wir glauben? Wem können wir vertrauen? Das Problem ist, dass das Leben schwieriger und leerer ist, wenn wir nicht jemandem oder etwas vertrauen und an etwas glauben können. (p. 27)
<b>Gabor Maté</b>	(Eine höhere Macht) kann, muss aber nicht den Glauben an eine Gottheit bedeuten. Es bedeutet, eine höhere Wahrheit zu beherzigen als die unmittelbaren Wünsche oder Ängste des Egos. (Dr. Maté bietet ein umfassenderes Verständnis des Konzepts der höheren Macht in Kapitel 34 seines Buches <i>Im Reich der hungrigen Geister</i> ).
<b>Thérèse Jacobs-Stewart</b>	Wir "kommen zu uns" aus dem Nebel unseres verblendeten, süchtig machenden Verstandes und streben nach etwas mehr. Dort warten die alten Praktiken der Meditation und Achtsamkeit auf uns. (p. 20)

**Meine  
Interpretation**

**Schritt 3**

<b>Allen Berger</b>	In diesem Schritt geht es um Engagement. Wir müssen uns verpflichten, eine neue und effektivere Art zu leben zu finden.
<b>Stephanie Covington</b>	Natürlich sind einfache Dinge nicht immer einfach. Diese Stufe sagt, dass wir unseren Willen umkehren. Wenn wir uns an unseren Willen klammern - unsere wilde Entschlossenheit, dass die Dinge immer so laufen sollen, wie wir es wollen - werden wir immer mit etwas in Konflikt geraten. Unser Eigensinn sorgt dafür, dass wir gegen das Leben ankämpfen und nicht mit ihm fließen. (p. 51)
<b>Gabor Maté</b>	Das Wort Gott kann für viele Menschen eine religiöse Bedeutung haben. Für viele andere bedeutet es, Vertrauen in die universellen Wahrheiten und höheren Werte zu setzen, die dem spirituellen Kern des Menschen innewohnen, die aber von dem zupackenden, ängstlichen, von der Vergangenheit konditionierten Ego gefürchtet und bekämpft werden.

<p><b>Thérèse Jacobs-Stewart</b></p>	<p>Wir beschließen, unsere Illusionen von Kontrolle loszulassen und uns stattdessen drei bestimmten spirituellen Praktiken zuzuwenden. Diese Praktiken sind... Zuflucht nehmen im Erwachen (Buddha)... aufdem Pfad der Achtsamkeit, des Verständnisses und der Liebe (Dharma)... in der Gemeinschaft (Sangha). (p. 30)</p>
<p><b>Meine Interpretation</b></p>	
<p><b>Schritt 4</b></p>	
<p><b>Allen Berger</b></p>	<p>Die Essenz dieses Schritts besteht darin, dass wir unsere Selbstwahrnehmung, unsere Ehrlichkeit und die Einsicht in unser Verhalten verbessern.</p>
<p><b>Stephanie Covington</b></p>	<p>Wenn wir starke Schuldgefühle haben, können wir den Gedanken an die Aufarbeitung unserer vergangenen Taten kaum ertragen. Es kann sich zu schmerzhaft anfühlen, daran zu denken, wie wir andere und uns selbst verletzt haben. Wir fragen uns vielleicht, ob es sinnvoll ist, alte Wunden zu öffnen und uns an Szenen zu erinnern, die wir lieber vergessen würden. Es war eine Offenbarung zu entdecken, dass es im Vierten Schritt nicht nur darum ging, mich über meine Vergangenheit zu quälen. Stattdessen ging es darum, mich selbst besser kennen zu lernen. (p. 59)</p>

<p><b>Gabor Maté</b></p>	<p>Dabei geht es nicht um Selbstverurteilung, sondern um die Vorbereitung einer reinen Weste für ein Leben in Nüchternheit. Wir durchsuchen unser Gewissen, um herauszufinden, wo und wie wir uns selbst oder andere betrogen haben, nicht um uns in Schuldgefühlen zu suhlen, sondern um uns in der Gegenwart zu entlasten und unseren Weg in die Zukunft zu ebnen.</p>
<p><b>Thérèse Jacobs-Stewart</b></p>	<p>Im vierten Schritt werden wir aufgefordert, Teile von uns selbst anzuschauen, mit denen wir uns unwohl fühlen, die wir aus Angst oder Scham ablehnen und verstecken. (p. 49)</p>
<p><b><i>Meine Interpretation</i></b></p>	
<p><b><i>Schritt 5</i></b></p>	
<p><b>Allen Berger</b></p>	<p>Wir lernen den Wert von Selbstoffenbarung, Authentizität und gesunden Beziehungen. Dieser Schritt baut auch weiterhin das falsche Selbst und den falschen Stolz ab und hilft, mehr Demut und Authentizität zu entwickeln.</p>
<p><b>Stephanie Covington</b></p>	<p>Der Fünfte Schritt bietet Heilung. Er zeigt uns, wie wir eine neue Art von Beziehung zu Menschen aufbauen können. Wir machen uns verletzlich und offen und erlauben uns, so gesehen zu werden, wie wir wirklich sind, vielleicht zum ersten Mal. (p. 93)</p>

<b>Gabor Maté</b>	<p>Mitteilung der Informationen - an uns selbst in Form eines Tagebuchs oder an einen anderen Menschen</p> <p>- macht unsere moralische Selbstbefragung zu einer konkreten Realität. Die Scham über uns selbst wird durch ein Gefühl der Verantwortung ersetzt. Wir gelangen von der Ohnmacht zur Stärke.</p>
-------------------	---

<b>Thérèse Jacobs-Stewart</b>	<p>Wenn wir unsere Fehler zugeben und im fünften Schritt die Akzeptanz und das freundliche Verständnis eines anderen Menschen erhalten, beginnen wir mit der "Heilung in den Tiefen" unseres süchtigen Geistes. Der fünfte Schritt kann der Beginn sein, liebevolles Mitgefühl mit uns selbst zu kultivieren. (p. 67)</p>
-------------------------------	---

<p><b><i>Meine Interpretation</i></b></p>	
---	--

<p><b><i>Schritt 6</i></b></p>	
--------------------------------	--

<b>Allen Berger</b>	<p>Wir erfahren den Schmerz darüber, was wir getan haben, um uns selbst und andere zu verletzen, und wir beginnen, unsere Verhaltensmuster und die psychologischen Funktionen unserer Charakterfehler zu verstehen und zu erkennen.</p>
---------------------	---

<p><b>Stephanie Covington</b></p>	<p>In diesem Schritt werden wir bereit, offen für Veränderungen zu sein, bereit, Gewohnheiten oder Eigenschaften loszulassen, die unser Leben aus dem Gleichgewicht bringen. Wir werden offen für ein tieferes Wissen und eine klarere Vision. (p. 95)</p>
<p><b>Gabor Maté</b></p>	<p>Wir akzeptieren, dass unsere Fehltritte und unser Mangel an Integrität nicht repräsentieren, wer wir wirklich sind, und verpflichten uns, diese Tendenzen loszulassen, wenn sie in Zukunft wieder auftauchen - denn das werden sie sicherlich.</p>
<p><b>Thérèse Jacob-Stewart</b></p>	<p>Die östliche Sichtweise besagt, dass Charakterfehler in Verwirrung wurzeln, die auf falschen Vorstellungen über uns selbst und andere beruht. Die Achtsamkeitspraxis entwickelt die Klarheit, um unsere Verwirrung zu durchbrechen und sie an der Wurzel zu packen. Sobald wir uns einer Täuschung bewusst werden, ist ihr Bann gebrochen. (p. 79)</p>
<p><b><i>Meine Interpretation</i></b></p>	
<p><b><i>Schritt 7</i></b></p>	
<p><b>Allen Berger</b></p>	<p>Wir lernen, wie wichtig es ist, verletzlich zu sein und um Hilfe zu bitten. Dies ist wichtig, um mehr Demut zu erlangen.</p>

<p><b>Stephanie Covington</b></p>	<p>Akzeptanz ist der Schlüssel zur Veränderung. Ein weiteres Paradoxon, das ich in meiner Genesung gelernt habe, ist, dass ich mich ändern kann, wenn ich mich so akzeptiere wie ich bin.</p> <p style="text-align: right;">55</p>
<p><b>Gabor Maté</b></p>	<p>Unsere Unzulänglichkeiten sind es, bei denen wir hinter unserem wahren Potenzial zurückbleiben und es sogar aus den Augen verlieren. Wenn wir also auf die kurzfristigen Belohnungen süchtiger Verhaltensweisen verzichten, entscheiden wir uns für eine enorme Bereicherung dessen, was wir sind. Anstelle von Stolz, dieser verzweifelten Grandiosität des Egos, ist Demut angebracht</p>
<p><b>Thérèse Jacobs-ewart</b></p>	<p>Im nächsten Schritt haben wir den Schmerz über unsere Fehler gespürt. Wir empfinden es als unangenehm, selbstsüchtig oder verbittert oder voller Angst zu sein. Wir wollen nicht länger von unserer wahren Natur getrennt sein; es ist schmerzhaft, sie in Täuschung zu verhüllen und ihren Ausdruck zu ersticken. (p. 100)</p>
<p><b><i>Meine Interpretation</i></b></p>	

<p><b>Allen Berger</b></p>	<p><b>Schritt 8</b></p> <p>Die Lektionen, die in diesen Schritten gelehrt werden, haben mit den Grundlagen einer gesunden Kommunikation zu tun: unsere Botschaft an die richtige Person zu übermitteln und so spezifisch wie möglich zu sein.</p>
<p><b>Stephanie Covington</b></p>	<p>Wo gibt es in unseren Beziehungen anhaltende Bitterkeit, Feindseligkeit, Angst oder Feindschaft? Wen nehmen wir übel oder meiden wir? Aber wenn wir diesen Schritt weitergehen, erkennen wir, dass "Schaden" auch andere Bedeutungen hat. Wir sollten vielleicht über Beziehungen nachdenken, die sich ungelöst anfühlen - unabhängig davon, ob wir glauben, jemandem geschadet zu haben oder nicht. Gibt es etwas Unerledigtes, um das wir uns kümmern müssen? (p. 122)</p>
<p><b>Thérèse Jacobs-Stewart</b></p>	<p>Perlen im Staubeimer finden: Der achte Schritt lädt uns ein, die Rüstung der Verleugnung abzulegen und loszulassen, dass wir unser Handeln rationalisieren, rechtfertigen oder anderen die Schuld dafür geben. (p.115)</p>
<p style="text-align: center;"><b><i>Meine Interpretation</i></b></p>	



<p><b>Stephanie Covington</b></p>	<p>Was bedeutet es, bei einer anderen Person Wiedergutmachung zu leisten? Es bedeutet, die Verantwortung für die eigene Rolle in einer Beziehung zu übernehmen. Verantwortung bedeutet, dass man in der Lage ist, angemessen zu reagieren. Wenn Sie das tun, geben Sie sich selbst und der anderen Person Hoffnung auf etwas Neues. (p. 137)</p>
<p><b>Gabor Maté</b></p>	<p>Im neunten Schritt geht es nicht um uns, sondern um andere. Es geht nicht darum, dass wir uns gut fühlen oder gut aussehen, sondern darum, Wiedergutmachung zu leisten, wo das angebracht ist... Unsere Ängste, wie wir auf andere wirken, sollten diesen Schritt weder antreiben noch behindern.</p>
<p><b>Thérèse Jacobs-Stewart</b></p>	<p>Wenn wir unser Unrecht gesühnt haben - auch wenn die andere Person nicht bereit ist, uns zu vergeben, auch wenn diese Person nicht bereit ist, ihren Anteil an den Schwierigkeiten einzugestehen -, müssen wir loslassen... Wir können die Erleichterung erfahren, keine Geheimnisse zu haben, keine Entschuldigungen vorzubringen und keine Vorwände zu haben. (p. 119)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Meine Interpretation</b></p>	

## **Schritt 10**

<b>Allen Berger</b>	In dieser Stufe geht es darum, unsere Demut zu bewahren, ehrlich zu uns selbst zu sein und uns vor falschem Stolz zu schützen.
<b>Stephanie Covington</b>	Jetzt verpflichten wir uns täglich zu kontinuierlicher Beobachtung und Reflexion - und erkennen, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten sind oder uns selbst oder andere verletzen. Unser ständiges Bewusstsein ermöglicht es uns, jedem Tag und jeder Beziehung mit Verantwortung zu begegnen. (p. 152)
<b>Gabor Maté</b>	Dies ist der vierte Schritt in Aktion. Als menschliche Wesen sind die meisten von uns weit davon entfernt, in all unseren Verhaltensweisen oder Interaktionen vollkommene Heiligkeit zu erreichen, und können es sich daher leisten, den Prozess der moralischen Selbstinventur nur dann aufzugeben, wenn sie uns in den Boden stampfen.
<b>Thérèse Jacobs-Stewart</b>	Ständige Achtsamkeit hilft uns, den Druck in der Brust, die aufsteigenden Nackenhaare oder die toxischen Gedanken zu bemerken, die einer emotionalen Entführung vorausgehen. Regelmäßige Vor-Ort-Kontrollen - vor, während oder nach unseren Handlungen - helfen uns, weniger emotionales oder beziehungsbezogenes Chaos zu beseitigen. (p. 131)

***Meine  
Interpretation***

***Schritt 11***

<b>Allen Berger</b>	Instandhaltung ist nicht genug. Wir müssen weiter wachsen, sonst werden wir uns zurückentwickeln. In diesem Schritt geht es darum, unser Bewusstsein zu erweitern und weiterhin nach mehr Wissen über unsere neue Lebensweise zu suchen.
<b>Stephanie Covington</b>	Wir können jede Praxis wählen, die uns ein Gefühl des inneren Friedens vermittelt. (p. 173)
<b>Gabor Maté</b>	Dies ist keine Forderung nach Unterwerfung, sondern ein Vorschlag für einen Weg zur Freiheit. Ich glaube, dass das menschliche Leben auf vier Säulen ruht: körperliche Gesundheit, emotionale Integration, intellektuelles Bewusstsein und spirituelle Praxis. Für Letzteres gibt es keine Vorschriften.
<b>Thérèse Jacobs-Stewart</b>	Im elften Schritt stellen wir fest, dass die bewusste Kontaktaufnahme mit der Großen Wirklichkeit tief in uns einen ruhigen Frieden schafft, der endlich unsere ruhelosen Sehnsüchte stillt. (p. 143)

**Meine  
Interpretati  
on**

**Schritt  
12**

**Allen Berger**

Wir entwickeln einen neuen Sinn für unser Leben, bei dem es nicht um uns selbst geht. Wir entdecken, wie wichtig es ist, für andere wertvoll zu sein, und wir lernen, dass wir in allen unseren Angelegenheiten unsere Integrität bewahren müssen.

**Stephani  
e  
Covingto  
n**

Bei der Genesung kann das bedeuten, dass wir eine direkte Erklärung der Zwölf Schritte anbieten, aber auch unsere eigenen persönlichen Erfahrungen - wie wir die Schritte überarbeitet, übersetzt, überarbeitet oder anderweitig geformt haben, bis sie für uns relevant waren. Wir alle haben mehr zu bieten als die Parteilinie und eine Aufzählung der Schritte nach Vorschrift. Wir können unsere Geschichte so erzählen, wie wir wollen. (p. 188)

<p><b>Gabor Maté</b></p>	<p>Die Botschaft an andere weiterzugeben bedeutet, die Prinzipien der Integrität, Wahrheit, Nüchternheit und des Mitgefühls in unserem Leben zu manifestieren. Es kann bedeuten, dass wir Unterstützung und Führung anbieten, wenn es angebracht und willkommen ist, aber es bedeutet nicht, dass wir im Namen eines Programms, einer Gruppe oder eines Glaubenssatzes missionieren.</p>
<p><b>Thérèse Jacobs-Stewart</b></p>	<p>Durch das Zwölf-Schritte-Programm gehen wir zu einer neuen Lebensweise über. Wir erwachen zur Freiheit von Begierden, oberflächlichen Wünschen und dem Festhalten an dem, was wir nicht ändern können... Wir können den Weg der Freundlichkeit in der Welt leben, in "all unseren Angelegenheiten", und unser wahres Gesicht leuchten lassen. (p. 164)</p>
<p style="text-align: center;"><b><i>Meine Interpretation</i></b></p>	

## ***Dritter Teil: Geschichte***

***Die ursprünglichen 12 Schritte***

***Die Ursprünge der 12 Schritte***

***AA Agnostica***

## Die ursprünglichen 12 Schritte

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren - dass unser Leben unkontrollierbar geworden war.
2. Wir sind zu der Überzeugung gelangt, dass eine Macht, die größer ist als wir selbst, uns wieder zur Vernunft bringen kann.
3. Wir trafen die Entscheidung, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge Gottes zu überlassen, wie wir ihn verstanden.
4. Wir haben eine gründliche und furchtlose moralische Bestandsaufnahme von uns selbst gemacht.
5. Gott, uns selbst und anderen Menschen gegenüber das genaue Ausmaß unserer Fehler zugeben.
6. Sie waren durchaus bereit, sich von Gott all diese Charakterfehler abnehmen zu lassen.
7. Wir bitten ihn demütig, unsere Unzulänglichkeiten zu beseitigen.
8. Ich erstellte eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und war bereit, bei allen Wiedergutmachung zu leisten.
9. Soweit möglich, direkte Wiedergutmachung an den Betroffenen leisten, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen.
10. Wir haben weiterhin eine persönliche Bestandsaufnahme gemacht, und wenn wir uns geirrt haben, haben wir es sofort zugegeben.
11. Durch Gebet und Meditation versuchten wir, unseren bewussten Kontakt mit Gott, so wie wir ihn verstehen, zu verbessern, und beteten nur um die Erkenntnis seines Willens für uns und die Kraft, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und diese Grundsätze in all unseren Angelegenheiten zu praktizieren.

*Copyright © Alcoholics Anonymous World Services, Inc.*

*Die ursprünglichen 12 Schritte wurden vom Mitbegründer der Anonymen Alkoholiker, Bill W., geschrieben und 1939 veröffentlicht.*

## Die Ursprünge der 12 Schritte

### Ein Alkoholiker spricht mit einem anderen (Schritt 12)

Alles begann in den letzten Monaten des Jahres 1934.

Bill W., ein unverbesserlicher Säufer, der sich dem Ende seiner Kräfte näherte, wurde von Ebby T., einem ehemaligen Schulkameraden und Freund, in seinem Haus besucht. Ebby war dem Alkohol nicht abgeneigt und hatte schon einige Zeit im Gefängnis und in psychiatrischen Kliniken verbracht, um dies zu beweisen.

Bill erwartete, dass er den Tag mit seinem Freund mit Trinken und dem Wiedererleben alter Zeiten verbringen würde, aber Ebby wollte das nicht. Er hatte die Nüchternheit gefunden und wollte stattdessen seine "Erfahrung, Stärke und Hoffnung" mit Bill teilen. "An einem kühlen Novembernachmittag im Jahr 1934 war es Ebby, der mir die Botschaft überbrachte, die mein Leben rettete", sagte Bill später in seiner Lobrede auf seinen alten Freund.

Aber die Rettung kam nicht ganz so schnell. Mit einer Bierflasche in der Hand taumelte Bill am Nachmittag des 11. Dezember 1934 zum vierten und letzten Mal die Stufen des Towns Hospital for Alcohol and Drug Addiction hinauf. Ebby besuchte ihn dort am 14. Dezember und überbrachte seinem Freund noch einmal seine Botschaft der Nüchternheit. Bill trank nach dem Towns Hospital nie wieder und verstand, dass die Erfahrung, dass "ein Alkoholiker mit einem anderen spricht", der Schlüssel zu seiner Nüchternheit gewesen war.

Tatsächlich sollte Bill vier Monate später die Botschaft an einen anderen Alkoholiker weitergeben. Auf einer Geschäftsreise nach Akron, Ohio, wo er befürchtete, einen Rückfall zu erleiden, arrangierte Bill ein Treffen mit Dr. Bob S. Es war wirklich ein Erlebnis, bei dem ein Alkoholiker mit einem anderen sprach: Dr. Bob hatte darauf bestanden, die Sitzung auf 15 Minuten zu beschränken, war aber von Bills Verständnis und der Tatsache, dass er von seinen eigenen Erfahrungen berichtete, so bewegt, dass die Diskussion sechs Stunden dauerte.

Bill blieb in Dr. Bobs Haus und arbeitete mit ihm vom 12. Mai bis zum 10. Juni 1935, als Dr. Bob seinen letzten Drink nahm.



Bill und Dr. Bob sind natürlich als die Mitbegründer der Anonymen Alkoholiker bekannt. Und der 10. Juni 1935 gilt allgemein als das Gründungsdatum der Anonymen Alkoholiker - eine Anerkennung, dass "in der Verwandtschaft des gemeinsamen Leidens ein Alkoholiker mit einem anderen spricht" für immer das Grundprinzip der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker sein würde.

Dieser Grundsatz wird als letzter Schritt der 12 Schritte hervorgehoben. "Die Botschaft weiterzugeben" ist bei den AA die Grundlage für ein Leben in Nüchternheit. AA-Meetings sind meist um einen Redner oder eine Diskussion herum organisiert, bei der Alkoholiker die Möglichkeit haben, sich mit anderen auszutauschen. Es gibt keine Vorträge

Die Notwendigkeit dafür wird durch den "Sharing Circle" und die daraus gewonnenen Erkenntnisse überflüssig. Die zentrale Bedeutung dieses Grundsatzes wurde von allen in den frühen AA verstanden und anerkannt, lange bevor die Gemeinschaft "AA" genannt wurde und bevor das "Große Buch" der *Anonymen Alkoholiker* veröffentlicht wurde.

### **Transformation (Die mittleren Schritte)**

Der Unterschied zwischen einem Alkoholiker, der Hilfe braucht, und einem Alkoholiker, der dazu in der Lage sein könnte, ist die Verwandlung.

Bei der Genesung vom Alkoholismus geht es meistens um Veränderungen. Diese Veränderung beinhaltet eine Veränderung der Art und Weise, wie der Alkoholiker die Welt um sich herum versteht und wie die anderen Menschen in dieser Welt verstanden und behandelt werden.

Die Schritte 2 bis 11 sind als Mittel gedacht, um diese Veränderung herbeizuführen.

Die meisten 12-Stepper würden dem zustimmen. Wie dieser Wandel jedoch verstanden wird, ist von Person zu Person unterschiedlich.

Bei den Anonymen Alkoholikern gab es von Anfang an zwei verschiedene Arten, diese Transformation zu verstehen: eine religiöse und eine psychologische.

## Die Oxford-Gruppe

Die religiöse Interpretation stammt von der Oxford-Gruppe, einer christlich-evangelikalen Bewegung, die ihre Blütezeit in den 1930er Jahren hatte.

Ebby T. wurde von Mitgliedern einer Oxford-Gruppe im wahrsten Sinne des Wortes aus der Patsche geholfen. Ebby, der wegen Trunkenheit in der Öffentlichkeit in eine psychiatrische Anstalt eingewiesen werden sollte, wurde in die Obhut von drei Mitgliedern einer Oxford-Gruppe gegeben und wohnte dann im Stützpunkt der Gruppe in der Calvary Rescue Mission in New York, nicht allzu weit von Bills Wohnort entfernt.

Es war die Botschaft der Oxford-Gruppe\*, die Ebby 1934 zu Bill brachte. Bill berichtete später, dass "die frühen Anonymen Alkoholiker ihre Ideen der Selbstprüfung, des Eingestehens von Charakterfehlern, der Wiedergutmachung von angerichteten Schäden und der Zusammenarbeit mit anderen direkt von den Oxford-Gruppen übernommen haben." (*Alcoholics Anonymous wird erwachsen*, S. 39)

In den Schritten, wie sie 1939 veröffentlicht wurden, enthält die Hälfte der Schritte einen Hinweis auf Gott. Der erste ist ein Verweis auf "eine Macht, die größer ist als wir selbst"

(Schritt 2), zwei beziehen sich auf "Gott, wie wir ihn verstanden haben" (Schritte 3 und 11), zwei weitere sagen einfach "Gott" (Schritte 5 und 6) und einer bezieht sich auf Gott als "ihn" (Schritt 7).

Das ist eine Menge Gott für ein paar kurze Sätze.

Darüber hinaus handelt es sich um eine spezifische, theistische Vorstellung von Gott. Im Theismus wird Gott als persönlich und aktiv in der Leitung der Welt angesehen. In den Schritten kann man "bewussten Kontakt mit Gott" haben (Schritt 11), und Gott kann Dinge tun, wie z. B. unsere Charakterfehler und Unzulänglichkeiten beseitigen (Schritte 6 und 7). Diese eingreifende Gott (im "Blauen Buch" heißt es: "Gott könnte und würde, wenn gesucht würde"), der von der Oxford-Gruppe stammt, ist eine christliche Vorstellung von Gott.

Viele der Schritte empfehlen auch Verhaltensweisen, die seit jeher

Teil der religiösen Praxis sind. Dazu gehören die Selbstaufgabe (Schritt 3: "Wir haben die Entscheidung getroffen, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge Gottes zu überlassen"), das Sündenbekenntnis (Schritt 5: "Wir haben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber zugegeben"), die Sühne oder Wiedergutmachung (Schritte 8 und 9: "Wir haben eine Liste gemacht ... (und) leistete direkte Wiedergutmachung... wo immer es möglich war"), und die Verbreitung des Evangeliums (Schritt 12: "Wir versuchten, diese Botschaft weiterzugeben").

"Der wesentliche Glaube, der insbesondere in den ersten drei Schritten der *Anonymen Alkoholiker zum Ausdruck kommt*", schrieb Ernest Kurtz in seinem klassischen und maßgeblichen Werk über die Geschichte der Anonymen Alkoholiker, "war der Glaube an die Erlösung, die durch eine Bekehrung erreicht wurde, deren Voraussetzung der Akt der Hingabe war. (*Not-God: A History of Alcoholics Anonymous*, S. 182)

Die Beziehung zwischen der Oxford-Gruppe und AA wird in Kapitel VIII ("The Context of the History of Religious Ideas") von Kurtz' Buch beschrieben, das für alle, die sich für die Religiosität der AA interessieren, ein Muss ist.

Er beschreibt den "evangelischen Pietismus" der Oxfordier. Der "evangelikale" Teil beinhaltet den Eifer, die Botschaft von der Gabe eines allmächtigen Gottes weiterzugeben. Der Teil "Pietismus" drückt eine Abneigung gegen die Vorstellung aus, dass der Mensch sich selbst genügt. Diese Ideen blühten Mitte der 1930er Jahre auf, waren in der Oxford-Gruppe präsent und beeinflussten die im Entstehen begriffenen AA.

Aus der Sicht der Oxfordianer war echte Nüchternheit - nicht die Variante des "trockenen Trinkens" - im Wesentlichen eine Erlösung, das Ergebnis einer religiösen Bekehrung.

Rowland H. war einer der Oxford Groupers, die Ebby vor der Einweisung in eine psychiatrische Anstalt gerettet hatten. Rowland war von Carl Jung gesagt worden, dass er ein unheilbarer Alkoholiker sei. Das Einzige, was ihn retten konnte, war Bekehrung; Alkoholiker seiner Art konnten nur durch vitale spirituelle Erfahrungen gerettet werden: "gewaltige emotionale Verschiebungen und Neuordnungen. Ideen, Gefühle und Einstellungen, die einst die leitenden Kräfte im Leben dieser

Menschen waren, werden plötzlich beiseite geworfen, und eine völlig neue Reihe von Vorstellungen und Motiven beginnt sie zu beherrschen." (*Anonyme Alkoholiker*, S. 27)

Ein paar Tage, nachdem Ebby ihn zu Hause besucht hatte, tauchte Bill in betrunkenem Zustand in der Calvary Rescue Mission auf, um seinen Freund zu suchen. Es war sein erstes Treffen der Oxford-Gruppe. "Irgendetwas berührte mich. Ich glaube, es war mehr als das. Ich wurde getroffen." Nicht lange danach war er im Towns Hospital, wo er seine eigene "Weißlicht"-Bekehrungserfahrung hatte, die Art von vitaler spiritueller Erfahrung, die Jung Rowland H. beschrieben hatte. "Nach dieser Erfahrung zweifelte er nie wieder an der Existenz Gottes." (*Pass It On*, S. 121) Als er aus dem Towns Hospital kam, war Bill ein engagiertes Mitglied der Oxford-Gruppen.

Wenn ich mir heute Tonbänder von Bill W. anhöre, scheint es oft so, dass er, wenn er über Gott spricht, vor allem sagt, dass er, Bill, nicht das Sagen hat, dass es nicht an ihm liegt, einen Atemzug nach dem anderen zu nehmen, dass es nicht an ihm liegt, zu entscheiden, ob sein Herz schlägt oder weiterschlägt oder nicht. Wenn Bill von der "Gnade Gottes" spricht, scheint er in gewissem Sinne anzudeuten, dass es eine gewisse Unentgeltlichkeit der Existenz gibt, für die wir dankbar sein sollten, während wir gleichzeitig anerkennen, dass wir keine Kontrolle darüber haben.

Dennoch taucht das Wort "Gott" (oder "Macht" oder "Er") sechsmal in den Schritten auf, und die beschriebenen Praktiken sind historisch gesehen dazu gedacht, Erlösung zu erlangen, das heißt, die Forderungen einer richtenden und eingreifenden Gottheit zu erfüllen. Dass sie auch helfen könnten, das Verlangen eines unverbesserlichen Alkoholikers zu stillen, scheint eher ein Zufall zu sein, eine Idee, die in die Kategorie eines nachträglichen Einfalls fällt.

Die Steps, wie sie von der Oxford-Gruppe übernommen wurden, sind religiös. Das Gegenteil zu behaupten, zeugt von einem schlechten Verständnis der Geschichte und der Fakten und ist bestenfalls unaufrichtig.

Dies ist sicherlich die Meinung der obersten Gerichte in den Vereinigten Staaten. Sie haben wiederholt die vorliegenden Beweise geprüft und sind zu dem Schluss gekommen, dass "eine faire Lektüre der grundlegenden A.A.-Lehrschriften offenbart,

dass ihr dominierendes Thema eindeutig religiös ist." (New York Court of Appeals, 1996)

Aber bedeutet das, dass ein Alkoholiker "religiös" werden muss, um mit Hilfe der 12 Schritte eine Veränderung herbeizuführen, die ein Leben in Nüchternheit fördert und schützt? Nicht bei deinem Leben. Agnostiker und Atheisten

Seit Bills ersten Versuchen, einen Weg der Genesung vom Alkoholismus zu formulieren - und aufzuzählen -, hat es viele Neuformulierungen und Qualifizierungen der Schritte und ihrer Bedeutung und Absicht gegeben.

Zwischen dem ersten Druck der ersten Ausgabe von *Alcoholics Anonymous: The Story of How More Than One Hundred Men Have Recovered From Alcoholism* (dem ursprünglichen Titel des Buches) im April 1939 und dem zweiten Druck zwei Jahre später, im März 1941, wurde deutlich, dass eine Neuformulierung der Grundsätze des AA-Programms zur Genesung unerlässlich war. Dieses Ziel wurde mit der Hinzufügung des Anhangs II: Spirituelle Erfahrung erreicht.

Im Anhang wird die Art der für die Genesung vom Alkoholismus notwendigen Veränderung klargestellt: "Obwohl es nicht unsere Absicht war, einen solchen Eindruck zu erwecken, sind viele Alkoholiker dennoch zu dem Schluss gekommen, dass sie, um zu genesen, ein sofortiges und überwältigendes 'Gottesbewusstsein' erlangen müssen, gefolgt von einer gewaltigen Veränderung ihrer Gefühle und ihrer Einstellung." Es folgt die Korrektur: "Die meisten unserer Erfahrungen sind das, was der Psychologe William James die 'erzieherische Variante' nennt, weil sie sich langsam über einen längeren Zeitraum entwickeln."

Springen wir ein paar Jahre zurück: Bevor Bill das Towns Hospital zum letzten Mal verließ, brachte Ebby ihm ein Exemplar des Buches von William James, *The Varieties of Religious Experience*, mit. Für James waren religiöse Erfahrungen wertvoll, weil sie etwas über unsere menschliche Natur und Psychologie aussagten. James war bei den ersten Anonymen Alkoholikern sehr beliebt, vor allem deshalb, weil seine *Varieties* in vielerlei Hinsicht die Brücke zwischen denjenigen schlugen, die die für die Genesung notwendigen Veränderungen als religiös ansahen, und denjenigen, die sie als rein psychologisch oder "spirituell" betrachteten, wenn

man so will, auf jeden Fall ohne religiöses Bekenntnis oder Zugehörigkeit.

Auch der Anhang stellt diese Verbindung her: Spirituelle Erfahrung oder Erwachen wird mit einer Persönlichkeitsveränderung gleichgesetzt. Diese Veränderung muss weder plötzlich noch religiös sein, und sie muss auch nicht zwangsläufig mit einem Gott zu tun haben.

Zusammenfassend und im Einklang mit einem rein psychologischen Verständnis hängt die Rettung eines Alkoholikers von einer "Persönlichkeitsveränderung ab, die ausreicht, um die Genesung vom Alkoholismus zu bewirken".

Damit kann jeder arbeiten.

Gehen wir nun ein wenig zurück in die Anfänge der AA...In den ersten Jahren der Anonymen Alkoholiker, bevor dieser Anhang hinzugefügt wurde und bevor die 12 Schritte veröffentlicht und gedruckt wurden, teilte die Gemeinschaft - damals je eine Gruppe in New York, Akron und Cleveland - ein "Mund-zu-Mund"-Erholungsprogramm.

Wie Bill es ausdrückte ("Where Did The Twelve Steps Come From", AAGrapevine, 1953):

*Als wir begannen, eine von der Oxford-Gruppe getrennte Gesellschaft zu gründen, begannen wir, unsere Grundsätze in etwa so zu formulieren:*

- 1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren.*
- 2. Wir waren ehrlich zu uns selbst.*
- 3. Wir waren ehrlich zu einer anderen Person, im Vertrauen.*
- 4. Wir haben den Schaden, der anderen zugefügt wurde, wiedergutmacht.*
- 5. Wir arbeiteten mit anderen Alkoholikern zusammen, ohne dass es um Prestige oder Geld ging.*
- 6. Wir haben zu Gott gebetet, dass er uns hilft, diese Dinge so gut wie möglich zu tun.*

*Dies war der Kern unserer Botschaft an die neu*

*eintretenden Alkoholiker bis 1939, als unsere heutigen  
Zwölf Schritte zu Papiergebracht wurden.*

Sechs Schritte! Und dieses Mundpropaganda-Programm ist eher weltlich als religiös - "Gott" wird nur im letzten Schritt erwähnt.

Rückblickend betrachtet, müssen diese "Schritte" für die Männer in der damaligen Gemeinschaft gut funktioniert haben.

Diejenigen mit einer religiösen Neigung hatten ihren Gott im letzten Schritt. Und die radikalen Atheisten und Agnostiker und die Liberalen in der Mitte hätten ein perfekt funktionierendes psychologisches Genesungsprogramm gehabt.

Außerdem "wurden diese Prinzipien je nach Lust und Laune eines jeden von uns befürwortet", fügte Bill hinzu.

Warum also mit der Perfektion spielen und ein neues 12-Schritte-Programm entwerfen?

Die Gemeinschaft arbeitete an dem Buch, das später den Namen *Anonyme Alkoholiker* tragen sollte (obwohl der populärere Titel damals *The Way Out* lautete), und sie waren bei Kapitel fünf angekommen, das den Titel "How it Works" (Wie es funktioniert) tragen und das Genesungsprogramm enthalten sollte.

Bill erinnert sich: "Ich teilte das Mundpropaganda-Programm in kleinere Stücke auf... Ich war überrascht, dass ich in kurzer Zeit, vielleicht in einer halben Stunde, bestimmte Prinzipien niedergeschrieben hatte, die sich beider Zählung als zwölf in Nummer". Das ist also der Ursprung der 12 Schritte. Bill fährt fort: "Aus irgendeinem unerklärlichen Grund hatte ich die Idee von Gott in den zweiten Schritt verschoben, ganz nach vorne. Außerdem hatte ich Gott in den anderen Schritten sehr großzügig erwähnt. In einem der Schritte hatte ich sogar vorgeschlagen, dass der Neuling auf die Knie geht."

Das zeigt: Die Schritte, die man am Ende macht, hängen von demjenigen ab, der sich hinsetzt und sie schreibt.

Das Ergebnis war vorhersehbar und wohlverdient.

*Als das Dokument bei unserem Treffen in New York gezeigt wurde, waren die Proteste zahlreich und laut. Unsere agnostischen Freundinnen von der Idee des Niederknies überhaupt nicht angetan.*

*Andere meinten, wir würden viel zu viel über Gott reden. Und überhaupt, warum sollte es zwölf Schritte geben, wenn wir mit sechsgut zurechtkamen? Lasst es uns einfach halten, sagten sie. Diese Art von hitzigen Diskussionen dauerte Tage und Nächte lang an.*

Schließlich wurde ein Kompromiss erzielt. Das Knien wurde aus Schritt 7 gestrichen. In Schritt 2 wurde "Gott" in "eine Macht, die größer ist als wir" geändert. In den Schritten 3 und 11, die direkt auf die Agnostiker Hank P. und Jim B. zurückgehen, wurde "Gott" in "Gott, wie wir ihn verstehen" geändert. Schließlich, und das war vielleicht das Entscheidende, "schrieben wir als einleitenden Satz zu allen Schritten diese Worte: 'Hier sind die Schritte, die wir unternommen haben und die als Genesungsprogramm vorgeschlagen werden.' Die Zwölf Schritte der AA sollten nur Vorschläge sein." (Anonyme Alkoholiker AACA, S. 167)

Bill bezeichnete den Kompromiss als "Ten-Strike", was vermutlich etwas mit Bowling zu tun hat, und fügte hinzu:

*Das waren die letzten Zugeständnisse an die Menschen, die keinenoder nur einen geringen Glauben haben; das war der große Beitrag unserer Atheisten und Agnostiker. Sie haben unsere Pforte erweitert, damit alle Leidenden hindurchgehen können, unabhängig von ihrem Glauben oder ihrem Nichtglauben.*

Im Nachhinein betrachtet, war es sicherlich kein "Ten-Strike". Der Ball landete zwar nicht in der Gosse, aber es war eher ein "Split", mit Pins auf beiden Seiten und weit auseinander, als ein "Ten-Strike".

*Gott, wie wir ihn verstanden haben.* Natürlich sind die Ausdrücke "Gott, wie wir ihn verstanden haben" und "eine Macht, die größer ist als wir" eine Aufforderung, die Bedeutung der Schritte zu interpretieren. In der Tat ist Interpretation keine Option, sondern eine Frage der Notwendigkeit.

Für den Nicht-Gläubigen wird diese Macht oder dieser Gott im Allgemeinen als die innere oder äußere(n) Ressource(n) verstanden, auf die er zugreift und auf die er sich verlässt, um nüchtern zu werden und nüchtern zu bleiben.

In diesem Sinne hat ein Kulturanthropologe - ohne die 12 Schritte der AA zu erwähnen - einmal festgestellt:



*Wir verlassen uns immer auf etwas, das über uns hinausgeht, auf ein System von Ideen und Kräften, in das wir eingebettet sind und das uns stützt. Diese Macht ist nicht immer offensichtlich. Sie muss nicht offenkundig ein Gott sein... Sie kann die Kraft einer alles verschlingenden Aktivität sein, einer Leidenschaft, einer Hingabe an ein Spiel, einer Lebensweise... (Ernest Becker, Die Verleugnung des Todes, S. 55)*

Dies ist ein psychologisches Verständnis einer höheren Macht im großen Stil.

Und so sind agnostische und atheistische Anonyme Alkoholiker dafür bekannt, von GOTT als "Good Orderly Direction" oder einer "Gruppe von Betrunkenen" zu sprechen.

Das ist allerdings sehr mühsam. Angesichts der ausdrücklichen Religiosität der "Steps" ist es gelinde gesagt unangenehm.

Man kann mit rigoroser Ehrlichkeit eine persönliche Version der Schritte schreiben oder die alternativen Schritte einer Gruppe teilen. Eine agnostische Version stellt den "Gott" von Schritt 3 z. B. folgendermaßen dar: "Wir haben die Entscheidung getroffen, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge der kollektiven Weisheit und den Ressourcen derer anzuvertrauen, die vor uns gesucht haben." Das, oder etwas sehr ähnliches, hat bei vielen genesenden Alkoholikern in den AA funktioniert.

**Ein vorgeschlagenes Programm zur Genesung.** Es gibt keine Voraussetzungen für die Mitgliedschaft bei AA. Die Schritte sind nicht verpflichtend. Es ist die persönliche Entscheidung einer Person, ob sie "die Schritte arbeitet" oder nicht.

Und wenn ein Neuling sich entscheidet, die Schritte zu machen, und der Gott-Teil ein Hindernis für die Genesung ist, dann sollte er entfernt oder ersetzt werden. Wie der Autor der "Schritte" sagte:

*Wir müssen bedenken, dass die Schritte der AA nur Vorschläge sind. Der Glaube an sie in ihrer jetzigen Form ist keineswegs eine Voraussetzung für die Mitgliedschaft bei uns.*

*Diese Freiheit hat die Anonymen Alkoholiker für Tausende zugänglich gemacht, die es nie versucht hätten, wenn wir auf den Zwölf Schritten bestanden hätten, sowie sie geschrieben stehen. (AACA, S. 81)*

Die Anonymen Alkoholiker sind in erster Linie eine Gemeinschaft, "ein Alkoholiker spricht mit einem anderen"; sie sind kein Programm. Sie haben ein Programm, ein "vorgeschlagenes" Programm, und erheben keinen Anspruch auf privilegierte Einsichten in die Genesung vom Alkoholismus.

Das Wichtigste, um nüchtern zu werden und die Nüchternheit aufrechtzuerhalten, ist die "Persönlichkeitsveränderung, die ausreicht, um die Genesung vom Alkoholismus zu erreichen".

Wie diese Veränderung erreicht wird, ist von Person zu Person unterschiedlich.

Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol bedeutet nicht, dass ein Alkoholikermachtlos gegenüber den Entscheidungen ist, die für seine Genesung und sein Leben wichtig sind.

Aber wir springen vorwärts: "Machtlosigkeit" ist das Thema des letzten Abschnitts dieses Aufsatzes, der sich mit dem ersten der zwölf Schritte befasst.

In der Zwischenzeit machten die Agnostiker und Atheisten in den Anonymen Alkoholikern in den späten 30er und 40er Jahren mit ihrem Leben weiter, ihrem Leben in Nüchternheit und in den Anonymen Alkoholikern, nachdem die 12 Schritte veröffentlicht worden waren. Und sie taten es - natürlich - nach ihren eigenen "Launen und Vorlieben".

Einer der bekannteren Atheisten der damaligen Zeit war Jim B. Ihm wird das "wie wir ihn verstanden haben" in den Schritten 3 und 11 und in Tradition Drei zugeschrieben: "Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft bei AA ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören."

Jim war eine ziemliche Herausforderung für die Gruppe, wie er später in Sober for Thirty Years schrieb. "Ich fing an, fast alles zu bekämpfen, wofür Bill und die anderen standen, vor allem die Religion, das 'Gott-Bit'. Aber ich wollte nüchtern bleiben, und ich liebte die verständnisvolle Gemeinschaft."

Irgendwann hielt seine Gruppe ein Gebetstreffen ab, um zu entscheiden, was mit ihm geschehen sollte. "Der Konsens scheint gewesen zu sein, dass sie hofften, ich würde entweder die Stadt verlassen oder mich betrinken."

Mit der Zeit veränderte sich Jim jedoch, er wandelte sich. Man kann es kaum eine Bekehrung nennen. Bald nahm er eine freundlichere Haltung gegenüber den anderen Mitgliedern der Gruppe ein, die an einen Gott glaubten. Vielleicht half ihnen ihr Glaube ja, nüchtern zu bleiben, überlegte er. "Wer bin ich, dass ich das sagen kann?" Und das wurde seine neue Einstellung zu denjenigen, die eine andere Meinung hatten als er selbst.

Eine beispielhafte, wenn nicht gar unverzichtbare Haltung in den Räumen der AA.

Das heißt aber nicht, dass er "zur Religion kam". Jim B. gründete später AA-Gruppen in Philadelphia, Baltimore und San Diego. Clarence Snyder, einer der Gründer der ersten AA-Gruppe in Cleveland, berichtet: "Jimmy blieb sein Leben lang standhaft und 'predigte' seine besondere Art von AA, wo immer er hinging." (*How it Worked: Die Geschichte von Clarence H. Snyder und den frühen Tagen der Anonymen Alkoholiker in Cleveland, Ohio*, S. 107)

Ein weiteres agnostisches Mitglied der New Yorker AA-Gruppe war Ray W. Auf einer Geschäftsreise nach San Francisco wollte er sich auch mit einigen Alkoholikern treffen, um ihnen den Einstieg in die AA zu erleichtern. Bill brachte ihn dazu, das neue Buch *Anonyme Alkoholiker* mitzubringen, und als er den Alkoholikern Exemplare davon gab, sagte er zu ihnen: "Also Jungs, diese Anonymen Alkoholiker sind eine tolle Sache. Es hat mir wirklich das Leben gerettet. Aber es gibt eine Sache, die mir nicht gefällt. Ich meine diese Sache mit Gott. Wenn ihr also das Buch lest, könnt ihr diesen Teil auslassen." (AACA, S. 88)

### **Auf den Boden stoßen (Schritt 1)**

Vor dem ersten Treffen denkt niemand daran, dass es schön sein könnte, viele Abende in den Räumen der Anonymen Alkoholiker zu verbringen.

Aber das ist es, was viele Frauen und Männer tun.

Die Ursache für diese Vorliebe für AA-Meetings wird als

"Tiefpunkt" beschrieben. Der Alkoholiker kommt - oft nach jahrelanger Verleugnung -am Ende des Seils an, und das kann sowohl eine psychische als auch eine physische Sackgasse sein, aus der es nur einen Ausweg gibt: die Räume der AA.

Die Idee, den Boden der Tatsachen zu erreichen, wurde in William James' Buch *The Varieties of Religious Experience (Die verschiedenen Arten religiöser Erfahrung)* bekräftigt. Als Bill das Buch im städtischen Krankenhaus las, nachdem Ebby es an ihn weitergegeben hatte, war er besonders beeindruckt von dieser Aussage: "In den meisten Fällen, die (indem Buch) beschrieben werden, waren die Verwandten hoffnungslose Menschen. In irgendeinem Kontrollbereich ihres Lebens hatten sie eine absolute Niederlage erlitten." (*Die Sprache des Herzens*, S. 197)

Bill bezeichnete dies als "Deflation in der Tiefe", ein Begriff, von dem er irrtümlicherweise glaubte, ihn von James erhalten zu haben.

Während seiner Zeit im Towns Hospital wurde Bill von einem bemerkenswerten Arzt betreut, einem Spezialisten für Suchtkrankheiten und dem medizinischen Direktor des Krankenhauses, Dr. William Silkworth.

Silkworth, der beobachtete, wie Bill bei seinen Bemühungen, anderen Alkoholikern zu helfen, ins Straucheln geriet, drängte ihn dazu, das "Erreichendes Tiefpunkts" zu betonen und über die medizinischen und anderen Katastrophen zu sprechen, die mit dem Alkoholkonsum verbunden sind, als ersten Schritt, um anderen Alkoholikern zu helfen, mit ihrem Leiden fertig zu

werden.

*Bill, Sie haben den Karren vor das Pferd gespannt. Sie müssen diesen Leuten zuerst die Luft ablassen. Geben Sie ihnen also das medizinische Geschäft, und zwar mit Nachdruck. Klären Sie sie über die Besessenheit auf, die sie zum Trinken verdammt, und über die körperliche Empfindlichkeit oder Allergie des Körpers, die sie dazu verdammt, verrückt zu werden oder zu sterben, wenn sie weiter trinken. Kommend von einem Alkoholiker, ein Alkoholiker, der mit einem anderen spricht, vielleicht wird das diese harten Egos tief unten knacken. (AACA, S. 68)*

Silkworth war der erste Mediziner des 20. Jahrhunderts, der die Ansicht vertrat, dass Alkoholismus eine körperliche Krankheit und nicht das Ergebnis eines moralischen Versagens sei. In den dreißiger Jahren, kurz nach dem Ende der Abstinenzbewegung, war dies ein revolutionärer Gedanke. "Körperlich hat der Mensch eine Krankheit entwickelt", schrieb er über den Alkoholiker. "Er kann Alkohol nicht in Maßen gebrauchen, zumindest nicht über einen längeren Zeitraum. Wenn der Alkoholiker zu trinken beginnt, entwickelt er früher oder später das Phänomen des Verlangens."

Dies wird einer Person mit einiger Erfahrung in den Räumen der AA unheimlich bekannt vorkommen. Es war die erste Veröffentlichung des Arztes und erschien am 17. März 1937 im Medical Record unter dem Titel "Alcoholism as a Manifestation of Allergy".

Mit dem Argument, dass es sich um die direkte Folge eines körperlichen und medizinischen Problems handelt, behauptete Silkworth, dass echter Alkoholismus "das Ergebnis einer allmählich zunehmenden Sensibilisierung durch Alkohol über einen mehr oder weniger langen Zeitraum" ist, bis sich der Zustand vollständig etabliert hat.

Silkworth schrieb, dass der Alkoholiker jahrelang ohne einen Drink auskommen kann, aber dennoch nicht frei ist: "Ein einziger Drink wird die volle Symptomatik wieder entwickeln."

Seine Meinung lässt sich hier recht gut zusammenfassen: "Der Patient kann aus physiologischen Gründen überhaupt keinen Alkohol konsumieren. Er muss die Situation als ein unerbittlich wirkendes Naturgesetz verstehen und akzeptieren."

Dr. Silkworth schrieb auch die Meinung des Arztes im "Big Book".

Da ist er also, der 1. Schritt: "Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren - dass unser Leben unkontrollierbar geworden war." Das stammt direkt von William James und dem medizinischen Direktor des TownsHospital, William Silkworth.

Dieser Artikel über die Ursprünge der 12 Schritte begann im Towns Hospital und wird nun wieder im Towns Hospital enden.

Lassen Sie uns unsere Erkenntnisse kurz zusammenfassen. Wir haben in AA ein Genesungsprogramm, das auf dem einfachen Prinzip beruht, dass ein Alkoholiker mit einem anderen spricht. Und wir haben Schritte - die auf verschiedene Weise verstanden werden - die zu einer Persönlichkeitsveränderung führen können, die ausreicht, um ein Leben ohne Alkohol zu ermöglichen und zu unterstützen. Das ist, wenn  
- und das war unser letzter Punkt - wenn der Alkoholiker sich daran erinnert, dass Alkoholismus ein körperliches Leiden ist, das es ihm oder ihr einfach nicht erlaubt, den ersten Drink zu nehmen.

Von diesen Anfängen, diesen Ursprüngen, gehen wir nun weiter. Wir gehen vorwärts, einen einfachen Schritt nach dem anderen.

### **AA Agnostica**

AA Agnostica soll eine Hilfe für den Alkoholiker sein, der bei den Anonymen Alkoholikern um Hilfe bittet und sich durch den religiösen Inhalt vieler AA- Meetings gestört fühlt.

AA Agnostica ist weder mit einer Gruppe der AA noch mit einer anderen Organisation verbunden.

Die Autoren der AA Agnostica-Website sind alle Mitglieder der Anonymen Alkoholiker, sofern nicht anders angegeben. Die Ansichten, die sie äußern, sind weder die ihrer Gruppen noch die der AA, sondern ausschließlich ihre eigenen.

Es gibt eine wachsende Zahl von Gruppen bei den AA, die in ihrem Denken und ihrer Praxis nicht religiös sind. Diese Gruppen rezitieren keine Gebete zu Beginn oder am Ende ihrer Meetings und suggerieren auch nicht, dass ein Glaube an Gott erforderlich ist, um nüchtern zu werden oder die Nüchternheit zu erhalten. Wenn in den Meetings das von den Anonymen Alkoholikern vorgeschlagene Genesungsprogramm vorgelesen wird, dann wird

eine säkulare oder humanistische Version der 12 Schritte weitergegeben. Wenn man AA-Mitglieder, die diesen nicht-religiösen Gruppen angehören, nach ihrer Vision von der Gemeinschaft fragt, würden sie sie wahrscheinlich so beschreiben:

***ALCOHOLICS ANONYMOUS*** ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrungen, ihre Kraft und ihre Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zu helfen, vom Alkoholismus zu genesen. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft bei AA ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Für die Mitgliedschaft gibt es keine Beiträge oder Gebühren: Wir finanzieren uns selbst durch unsere eigenen Beiträge. AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Politik, Organisation oder Institution verbündet und unterstützt oder bekämpft keine Ziele. Unser Hauptziel ist es, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zu helfen, nüchtern zu werden.

AA Agnostica befürwortet oder bekämpft keine Form von Religion oder Atheismus. Unser einziger Wunsch ist es, leidenden Alkoholikern zu versichern, dass sie bei den AA Nüchternheit finden können, ohne die Überzeugungen anderer akzeptieren oder ihre eigenen verleugnen zu müssen.

Das Wort "Agnostica" stammt aus dem vierten Kapitel "Wir Agnostiker" der *Anonymen Alkoholiker*, auch bekannt als das "Blaue Buch". Wenn wir das Wort "Agnostiker" im Zusammenhang mit AA verwenden - oder Wörter wie "Atheist" oder "Freidenker" - wir beziehen uns lediglich auf die besondere Weisheit von Gruppen und Einzelpersonen innerhalb der Gemeinschaft, die verstehen, dass ein Glaube an "Gott" nicht notwendig ist, um vom Alkoholismus zu genesen.

Die Erfahrungen, die Kraft und die Hoffnung dieser Frauen und Männer bilden die Grundlage für die Seiten und Beiträge auf der AA Agnostica-Website und sind oft ein Trost und eine Inspiration für andere AA.

The background is a watercolor painting with soft, blended colors of green, yellow, and light blue. The texture is visible, with some darker green and yellow areas that suggest foliage or abstract shapes. The overall mood is calm and natural.

Ich lege meine Hand in deine Hand  
und zusammen können wir tun was  
wir niemals alleine machen könnten.  
Es gibt kein Gefühl der  
Hoffnungslosigkeit mehr.

Wir müssen uns nicht länger auf  
ansere eigene unsichere  
Willenskraft verlassen.

Wir sind jetzt alle zusammen,  
strecken unsere Hände aus  
für Kraft und Stärke größer als  
unsere, und wenn wir uns  
zusammenschließen, finden wir Liebe  
und Verständnis  
jenseits unserer kühnsten Träume.