

11. Schritt

Wortlaut von Schritt 11

„Wir suchten durch Gebet und Meditation unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir ihn verstanden, zu vertiefen. Wir baten ihn nur, uns seinen Willen für uns erkennen zu lassen und die Kraft, ihn auszuführen.“

1. Worum es in Schritt 11 im Kern geht

Schritt 11 hat **nicht** das Ziel, „religiös“ zu werden oder perfekte spirituelle Erfahrungen zu machen.

Er dient vor allem dazu:

- die **innere Ausrichtung im Alltag** zu stabilisieren
- **Impulse, statt Impulsivität** zu entwickeln
- *nicht mehr automatisch aus Angst, Trotz oder alten Mustern zu handeln*
- eine **regelmäßige innere Standortbestimmung** zu haben

Nach den vorherigen Schritten (Selbsterkenntnis, Aufräumen, Wiedergutmachung) geht es nun darum, **nüchtern zu bleiben, ohne innerlich leer zu werden**. Schritt 11 ist ein **Übungsschritt**, kein Leistungsschritt.

2. „Gebet und Meditation“ – was ist damit gemeint?**a) Gebet (AA-Verständnis)**

Im AA-Kontext bedeutet „Gebet“ nicht zwingend:

- *bestimmte Worte*
- *Glaubensbekenntnisse*
- *oder religiöse Rituale*

Sondern eher:

- **Bitten statt Befehlen**
- **Zuhören statt Kontrollieren**
- **Ausrichtung statt Problemlösen**

Klassisch heißt das:

- Nicht: „*Mach, dass alles so läuft, wie ich will*“
 - Sondern: „*Hilf mir zu erkennen, was jetzt dran ist – und gib mir Kraft, es zu tun*“
-

b) Meditation (AA-Verständnis)

Meditation bedeutet hier vor allem:

- zur Ruhe kommen
- Abstand zu Gedanken bekommen
- nicht alles sofort bewerten oder beantworten
- wahrnehmen, **was gerade in mir los ist**

Das kann sein:

- stille Minuten
- Atembeobachtung
- Lesen eines kurzen Textes
- achtsames Spaziergehen
- Schreiben (z. B. Morgenseiten)

Es geht **nicht** darum, den Kopf leer zu machen, sondern **nicht jedem Gedanken zu folgen**.

11. Schritt**3. „Gott, wie wir ihn verstanden“ – sehr wichtig**

AA schreibt **keine Gottesvorstellung vor**.

Viele Menschen verstehen darunter:

- die Gruppe
- das Leben
- Werte
- Vernunft
- Gewissen
- innere Weisheit
- etwas Größeres als das eigene Ego

Oder ganz pragmatisch:

„Nicht ich allein, nicht mein erster Impuls, nicht meine Angst entscheidet.“

Wenn jemand **keinen Gott annehmen kann**, funktioniert Schritt 11 trotzdem.

4. Nicht-religiöse / säkulare Deutung von Schritt 11

Säkular formuliert könnte Schritt 11 so lauten:

„Wir entwickelten regelmäßige Praktiken der Selbstreflexion und Achtsamkeit, um unsere innere Klarheit zu vertiefen. Wir bemühten uns, unsere Werte zu erkennen und die Kraft zu entwickeln, danach zu handeln – statt aus alten Mustern heraus.“

Oder noch einfacher:

- innehalten
- prüfen
- ausrichten
- handeln

5. Der entscheidende Kern: Wille vs. Werte

Ein zentraler Punkt in Schritt 11 ist der Satz:

„... nur um Erkenntnis seines Willens für uns und die Kraft, ihn auszuführen.“

Das bedeutet im Alltag:

- Nicht: *„Was will ich JETZT?“*
- Sondern: *„Was entspricht meinen Werten, meiner Genesung, meinem langfristigen Wohl?“*

Schritt 11 hilft, **zwischen Impuls und Handlung einen Raum zu schaffen**.

Gerade bei Sucht ist das enorm wichtig.

6. Wie Schritt 11 praktisch gelebt wird (Beispiele)**Morgens (Ausrichtung)**

- „Was ist heute wichtig – nicht dringend, sondern wesentlich?“
- „Wie will ich heute reagieren, nicht reagieren *müssen*?“

Tagsüber

- kurzes Innehalten bei Stress
- sich fragen:
„Handle ich gerade aus Angst, Gewohnheit oder Klarheit?“

Abends (Reflexion)

- „Wo war ich heute präsent?“
- „Wo bin ich alten Mustern gefolgt?“
- ohne Selbstverurteilung

11. Schritt**7. Häufige Missverständnisse zu Schritt 11**

- ✗ „Ich muss spirituell fühlen“
- ✗ „Ich muss an Gott glauben“
- ✗ „Ich darf keine Zweifel haben“
- ✗ „Ich mache es falsch, wenn ich nichts spüre“
- ✓ Schritt 11 wirkt oft **leise und langfristig**
- ✓ Zweifel gehören dazu
- ✓ Praxis ist wichtiger als Überzeugung

8. Warum Schritt 11 für langfristige Nüchternheit so wichtig ist

Viele Rückfälle passieren nicht wegen Alkohol, sondern wegen:

- innerer Unruhe
- Überforderung
- ungeklärter Gefühle
- fehlender Selbstanbindung

Schritt 11 schafft:

- **innere Verbindung**
- **Orientierung**
- **emotionale Regulation**
- **Demut ohne Selbstabwertung**

9. Kurz zusammengefasst

Schritt 11 bedeutet:

- **regelmäßig innehalten**
- **Verbindung statt Kontrolle**
- **Werte statt Impulse**
- **Praxis statt Perfektion**
- **Vertrauen statt Kampf**

**Regelmäßig innehalten**

Nicht erst, wenn es brennt.

Schritt 11 ist die **tägliche Pause-Taste**:

- kurz checken: *Wie geht's mir gerade wirklich?*
- *Bin ich getrieben oder präsent?*

Es geht um **Prävention**, nicht Reparatur.

Verbindung statt Kontrolle

Kontrolle = alles im Kopf halten, alles managen, alles richtig machen wollen.

Verbindung = Kontakt zu dir:

- Körper
- Gefühle
- Werte
- Realität des Moments

Schritt 11 übt, **nicht gegen das Leben zu drücken**, sondern dich einzuklinken.

11. Schritt**Werte statt Impulse**

Impulse sind oft alt: Angst, Flucht, Rechtfertigung, Betäubung.

Schritt 11 schafft einen kleinen Abstand:

Ich muss nicht alles tun, was ich fühle.

Du fragst:

- *Was entspricht mir heute?*
- *Wer will ich hier sein – nicht was will ich vermeiden?*

Praxis statt Perfektion

Schritt 11 ist kein Erleuchtungsprojekt.

Es zählt:

- 2 Minuten Achtsamkeit > gar nichts
- ein ehrliches Check-in > „richtig meditieren“

Rückfälle in Chaos = **Teil der Übung**, nicht ihr Ende.

Vertrauen statt Kampf

Das ist der Kern.

Nicht mehr:

- gegen Gedanken kämpfen
- Gefühle wegdrücken
- dich „zusammenreißen“

Sondern:

- wahrnehmen
- ausrichten
- den nächsten **stimmigen** Schritt tun

Vertrauen heißt hier nicht „alles wird gut“, sondern:

Ich kann mit dem umgehen, was kommt, ohne mich zu verlieren.

Kurz gesagt

Schritt 11 ist **mentale & emotionale Hygiene**.

So wie Zähneputzen – nicht Therapie, nicht Drama, sondern **dranbleiben**.

Schritt 9 **und** 11 zusammen zu verstehen ist auch kein Zufall:

- 9 räumt **Beziehungen im Außen** auf
- 11 stabilisiert die **Beziehung zu dir selbst**

Ohne 11 wird 9 schnell hart, schuldbeladen oder überfordernd.

Ohne 9 bleibt 11 leicht abstrakt. Zusammen greifen sie schön ineinander.