

# 12 Schritte und 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker (AA)

## 12 Schritte

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem Mitmenschen gegenüber unsere Fehler unverhüllt zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Wir baten demütig darum, unsere Mängel von Ihm zu beseitigen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, die wir verletzt hatten, und wurden willig, bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Personen wiedergut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten damit sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die persönliche Inventur fort und gaben zu, wenn wir im Unrecht waren.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden –, indem wir nur um Erkenntnis Seines Willens für uns und die Kraft baten, diesen auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

## 12 Traditionen

1. Unser gemeinsames Wohl sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen hängt von der Einheit der AA ab.
2. Für unseren Gruppenzweck gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in unserem Gruppenbewusstsein kundgibt. Unsere Führer sind nur treue Diener; sie regieren nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu AA ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Angelegenheiten, die andere Gruppen oder AA als Ganzes betreffen.
5. Jede Gruppe hat nur einen Hauptzweck: ihre Botschaft an den Alkoholiker weiterzugeben, der noch leidet.
6. Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendeinen Namen, keine Einrichtung und kein Unternehmen unterstützen, finanzieren oder ihnen ihren Namen leihen, damit uns nicht Geld-, Besitz- oder Prestigeprobleme von unserem Hauptzweck ablenken.
7. Jede AA-Gruppe sollte sich selbst tragen und von außen kommende Beiträge ablehnen.
8. Anonyme Alkoholiker sollten für immer nicht professionell bleiben, aber unsere Dienstzentren können Angestellte beschäftigen.
9. AA als Ganzes sollte niemals organisiert werden; wir können jedoch Dienststellen oder Ausschüsse bilden, die direkt denjenigen verantwortlich sind, denen sie dienen.
10. AA hat keine Meinung zu außenstehenden Fragen; daher sollte der AA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.
11. Unsere Öffentlichkeitsarbeit beruht eher auf Anziehungskraft als auf Werbung; wir müssen immer die persönliche Anonymität in Presse, Rundfunk, Film und anderen öffentlichen Medien wahren.
12. Anonymität ist die geistige Grundlage aller unserer Traditionen und erinnert uns ständig daran, Prinzipien vor Persönlichkeiten zu stellen.