 **Beispiel für ein 5.-Schritt-Gespräch****Teilnehmer:**

- **A.** = die Person, die den 5. Schritt macht
 - **B.** = Sponsor, Therapeut oder vertraute Person
-

A:

„Ich habe im 4. Schritt ehrlich auf mein Leben geschaut, und ich möchte dir jetzt davon erzählen. Es fällt mir nicht leicht, aber ich weiß, dass es notwendig ist.“

B:

„Du bist hier sicher. Alles, was du sagst, bleibt unter uns. Nimm dir Zeit.“

A:

„Ich habe erkannt, dass ich oft anderen Menschen wehgetan habe – nicht nur durch das Trinken selbst, sondern auch durch mein Verhalten. Ich war oft egoistisch, habe gelogen, um meinen Konsum zu verbergen, und ich habe Menschen enttäuscht, die mir vertraut haben.

Ein Beispiel: Ich habe meiner Partnerin versprochen, nicht mehr zu trinken, und es am nächsten Tag trotzdem wieder getan. Ich habe sie angelogen und ihr Vertrauen missbraucht. Heute sehe ich, dass das aus Angst und Scham passiert ist, aber es war trotzdem falsch.“

B:

„Es ist mutig von dir, das auszusprechen. Was hast du dabei über dich selbst gelernt?“

A:

„Ich sehe, dass ich sehr oft Schuld und Scham verdrängt habe, indem ich noch mehr getrunken habe. Ich habe mich selbst klein und wertlos gefühlt, und statt Verantwortung zu übernehmen, habe ich mich hinter Ausreden versteckt.

Ich erkenne jetzt, dass ich nicht nur anderen, sondern auch **mir selbst** gegenüber nicht ehrlich war. Ich habe mir jahrelang vorgemacht, alles unter Kontrolle zu haben, obwohl das nicht stimmte.“




B:


„Du bist jetzt ehrlich – und genau darum geht es in diesem Schritt. Gibt es etwas, das du dir oder einer höheren Macht gegenüber aussprechen möchtest?“

A:

„Ja. Ich gebe zu, dass ich Fehler gemacht habe und dass ich nicht alles allein schaffen kann. Ich möchte aus diesen Fehlern lernen und Verantwortung übernehmen. Ich bitte um Kraft, es in Zukunft anders zu machen.“

 **Was in diesem Beispiel passiert:**

-  **Ehrlichkeit:** A. benennt konkrete Fehler und übernimmt Verantwortung.
 -  **Vertrauen:** Durch das Aussprechen gegenüber einem anderen Menschen wird Scham abgebaut.
 -  **Demut:** A. erkennt an, dass Veränderung möglich ist, aber auch Unterstützung braucht.
-

 **Tipp:** Der 5. Schritt ist **kein Geständnis, um sich zu verurteilen**, sondern ein Schritt zur **Befreiung und Heilung**. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Ehrlichkeit und Bereitschaft, aus der Vergangenheit zu lernen.
