

Der 5. Schritt der Anonymen Alkoholiker

Der fünfte Schritt lautet im Original:

„Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.“

Bedeutung des 5. Schrittes

Nachdem man im **4. Schritt** eine gründliche und schonungslose **moralische Inventur** seines Lebens gemacht hat – also ehrlich auf sein Verhalten, seine Fehler, Ängste und Verletzungen geschaut hat – geht es im **5. Schritt** darum, **diese Fehler laut auszusprechen und zu teilen**.

Das bedeutet konkret:

- Man **spricht offen und ehrlich** über das, was man in seinem Leben falsch gemacht hat.
- Man **verheimlicht nichts** – weder vor sich selbst noch vor einer höheren Macht (wie man sie persönlich versteht), noch vor einem anderen Menschen.
- Der „andere Mensch“ ist oft ein Sponsor, ein Therapeut, ein Geistlicher oder jemand, dem man vertraut.


Ziel und Wirkung des 5. Schrittes

- **Selbstakzeptanz:** Indem man seine Fehler ausspricht, kann man sie wirklich annehmen und sich ihnen stellen.
- **Scham und Schuld loslassen:** Viele tragen tiefe Schamgefühle in sich. Durch das Teilen werden diese Gefühle leichter und verlieren ihre zerstörerische Macht.
- **Verantwortung übernehmen:** Man erkennt, dass man für sein Verhalten verantwortlich ist – und dass man es verändern kann.
- **Neuer Anfang:** Der Schritt bereitet den Weg für innere Heilung und weiteres Wachstum auf dem Genesungsweg.

Warum dieser Schritt so wichtig ist

Viele Menschen, die an Alkoholismus leiden, leben lange in **Verdrängung, Selbsttäuschung oder Isolation**.

Der 5. Schritt durchbricht diesen Kreislauf: Er ist ein Akt der **Demut, Ehrlichkeit und des Vertrauens**. Man merkt: „Ich bin nicht allein – und trotz meiner Fehler bin ich ein Mensch mit Wert.“

 **Kurz gesagt:** Der 5. Schritt ist der Moment, in dem man die Wahrheit über sich selbst nicht mehr versteckt, sondern sie ausspricht – vor sich, vor einer höheren Macht und vor einem anderen Menschen. Genau dadurch beginnt echte Veränderung und Heilung.



In 12 Schritten zu einem emotional gesunden Leben