

Erklärung des 4. Schritts der Anonymen Alkoholiker

Selbstprüfung und der Weg zur inneren Klarheit

Was ist der 4. Schritt der Anonymen Alkoholiker?

Der 4. Schritt der Anonymen Alkoholiker lautet: „Wir haben eine gründliche und furchtlose moralische Inventur von uns selbst gemacht.“ Dieser Schritt bildet einen zentralen Wendepunkt im Genesungsprogramm der AA. Ziel ist es, sich selbst ehrlich und ohne Angst zu betrachten, um die Ursachen und Muster des alkoholischen Verhaltens zu erkennen.

Die Bedeutung des 4. Schritts

Im vierten Schritt geht es darum, die Vergangenheit, die eigenen Entscheidungen und Verhaltensweisen ungeschönt zu reflektieren. Viele Menschen vermeiden es, sich mit den eigenen Fehlern, Verletzungen und Ressentiments auseinanderzusetzen. Der 4. Schritt lädt dazu ein, Mut zu fassen und ehrlich auf das eigene Leben zu schauen – mit all den guten wie auch den schwierigen Seiten.

Warum eine "Inventur"?

Der Begriff „Inventur“ stammt ursprünglich aus der Wirtschaft und beschreibt eine vollständige Bestandsaufnahme. Übertragen auf das eigene Leben bedeutet dies, alle Erlebnisse, Gefühle und Handlungen zu erfassen – sowohl positive als auch negative. Ziel ist es, Muster, Ängste, Ärger, Schuldgefühle und Charakterfehler offenzulegen, um sie später im Genesungsprozess bearbeiten zu können.

Wie funktioniert der 4. Schritt?

- **Aufschreiben:** Die eigenen Erfahrungen, Fehler und Verletzungen werden auf Papier festgehalten, oft systematisch in Listenform.
- **Hinschauen:** Es geht darum, ehrlich zu sich selbst zu sein und nichts zu beschönigen oder zu verdrängen.
- **Strukturieren:** Viele benutzen bestimmte Kategorien, zum Beispiel: „Wem habe ich geschadet? Worüber bin ich nachtragend? Wovor habe ich Angst?“
- **Ohne Verurteilung:** Der Schritt soll nicht dazu dienen, sich schlecht zu fühlen, sondern Klarheit darüber zu gewinnen, warum man wie handelt – und wie man sich verändern kann.

Herausforderungen und Chancen

Der 4. Schritt kann anstrengend und emotional aufwühlend sein. Viele haben Angst davor, sich mit alten Wunden und Schuldgefühlen auseinanderzusetzen. Doch gerade durch diese Ehrlichkeit entsteht die Möglichkeit, Lasten abzulegen und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Dieser Schritt legt die Grundlage, um in den weiteren Schritten Vergebung, Versöhnung und persönliches Wachstum zu erfahren.

Fazit

Der 4. Schritt der Anonymen Alkoholiker ist ein mutiger Schritt der Selbsterkenntnis. Durch eine gründliche und furchtlose Bestandsaufnahme kann der Weg in ein neues, suchtfreies Leben beginnen. Wer diesen Schritt geht, schafft die Voraussetzung für echte Veränderung und Heilung.

AA – 4. Schritt: Vorlage für die moralische Inventur

A. Groll / Ärger

Wen oder was?	Grund	Welche meiner Werte wurden verletzt?	Mein Anteil / Verantwortung
---------------	-------	--------------------------------------	-----------------------------

B. Ängste

Wovor habe ich Angst?	Warum?	Mein Anteil / Ursprung
-----------------------	--------	------------------------

C. Beziehungen / Sexuelles Verhalten

Wen habe ich verletzt?	Worin?	Wie hätte ich anders handeln können?
------------------------	--------	--------------------------------------

Hier ein **fiktives Beispiel**, wie so eine Inventur im 4. Schritt aussehen kann. (Alle Personen und Situationen sind erfunden, nur als Illustration gedacht):

Beispiel für den 4. Schritt

A. Groll / Ärger

Wen, oder was?	Grund	Welche meiner Werte wurden verletzt?	Mein Anteil / Verantwortung
Mutter	„Sie hat mich immer kritisiert“	Anerkennung, Selbstwertgefühl	Habe nie ehrlich gesagt, wie es mir ging; habe ihren Rat grundsätzlich abgelehnt
Chef im alten Job	„Er hat mich unfair behandelt“	Gerechtigkeit, Respekt	Habe oft unpünktlich gearbeitet und mich zurückgezogen, statt Konflikte direkt anzusprechen
Ex-Freundin	„Sie hat mich verlassen“	Sicherheit, Liebe	Ich habe getrunken, gelogen, war nicht verlässlich

B. Ängste

Wovor habe ich Angst? Warum?	Mein Anteil / Ursprung
Veragen im Job	Angst, wertlos zu sein
Einsamkeit	Perfektionismus, kein Vertrauen in meine Fähigkeiten
Ablehnung	Ich habe mich oft isoliert, statt auf Menschen zuzugehen
	Angst, verlassen zu werden
	Ich verstehe mich oft und bin unehrlich, um gemocht zu werden
	Angst, nicht gemocht zu werden

C. Beziehungen / Sexuelles Verhalten

Wen habe ich verletzt? Worin?	Wie hätte ich anders handeln können?
Ex-Freundin	Lügen, Untreue, Alkoholprobleme
Arbeitskollege	Ehrlich sein, Verantwortung übernehmen
	Gerüchte erzählt
	Direkt mit ihm reden statt hinter dem Rücken
Schwester	Oft Geld geliehen, nie zurückgegeben
	Ehrlich sein, Grenzen respektieren

D. Muster, die sichtbar werden

- Ich suche oft Anerkennung von außen.
- Wenn ich Angst habe, ziehe ich mich zurück oder greife zum Alkohol.
- Ich bin unehrlich, um Konflikte zu vermeiden – das macht die Probleme aber größer.

➔ Ergebnis: Dieses Beispiel zeigt, dass durch das Aufschreiben Klarheit entsteht. Man erkennt, dass nicht alles nur „die anderen“ waren, sondern auch eigene Anteile eine Rolle gespielt haben. Das macht den 5. Schritt (Teilen und Loslassen) später möglich.