

Schritt 9: „Wir machten Wiedergutmachung gegenüber solchen Menschen – wo immer möglich, außer wenn es ihnen oder anderen schaden würde.“

Worum es in Schritt 9 geht

Schritt 9 ist der **Handlungsschritt** nach der Vorbereitung in Schritt 8. Hier beginnst du aktiv, **Wiedergutmachung zu leisten**, soweit das möglich, sinnvoll und sicher ist. Es geht nicht darum, die Vergangenheit auszulöschen – das ist unmöglich –, sondern darum:

- Verantwortung zu übernehmen
- Vertrauen schrittweise wieder aufzubauen
- Beziehungen zu entlasten
- die eigene **Integrität**¹ zu stärken

Schritt 9 ist oft einer der emotional intensivsten Schritte, aber auch einer der heilsamsten.

Was bedeutet „Wiedergutmachung“ konkret?

Wiedergutmachung ist **mehr als Entschuldigung**.

Es geht darum, *konkret zu reparieren*, was repariert werden kann.

Das kann beinhalten:

- ein ehrliches Gespräch mit Verantwortungsübernahme
- zurückzahlen von Geld
- korrigieren früherer Lügen
- aussprechen, was man falsch gemacht hat
- erkennen, welchen Schmerz man verursacht hat

Aber: Es geht niemals darum, alte Wunden aufzureißen oder jemandem Leid zuzufügen.

Wichtige Grundsätze bei Schritt 9

1. Nur wenn es niemandem schadet

Das ist ein zentraler Punkt:

Wenn Wiedergutmachung neue Verletzungen verursachen würde – bei dir, der anderen Person oder Dritten – dann **ist es nicht der richtige Moment oder nicht der richtige Weg**.

Beispiele für Situationen, in denen man vorsichtig sein muss:

- wenn die Person aus gutem Grund keinen Kontakt wünscht
- wenn alte Traumata aktiviert würden
- wenn die Wiedergutmachung neue Konflikte auslösen könnte
- wenn du dadurch andere in Schwierigkeiten bringen würdest (z. B. durch das Offenlegen alter Geheimnisse)

Hier sind **Sicherheit und Grenzen** wichtiger als Perfektion.

2. Verantwortung übernehmen – ohne Erwartungen

Du machst Schritt 9 **nicht**, um Vergebung zu bekommen.

Du machst ihn, weil es das Richtige ist.

Die Reaktion der anderen Person liegt nicht in deiner Kontrolle.

3. Ehrlichkeit, aber auch Respekt

Ein Schritt-9-Gespräch soll:

- klar sein
- konkret sein
- aufrichtig sein
- nicht dramatisieren oder rechtfertigen
- die andere Person nicht belasten

¹ Integrität bedeutet die Übereinstimmung von Werten und Handlungen, also ehrlich, aufrichtig und authentisch zu sein, selbst unter schwierigen Umständen

Wie man Schritt 9 angeht – praktische Struktur

Viele Menschen verwenden dafür eine Art Leitfaden für das Gespräch:

1. **Kontaktaufnahme (falls möglich)**
„Ich würde gerne mit dir über etwas Vergangenes sprechen, wenn du dazu bereit bist.“
2. **Klar und knapp formulieren, was man getan hat**
Keine Ausreden, keine langen Erklärungen.
3. **Anerkennen, welchen Einfluss das Verhalten hatte**
Zeigen, dass man den emotionalen, praktischen oder finanziellen Schaden versteht.
4. **Wiedergutmachung anbieten**
„Was kann ich tun, um es auszugleichen?“
oder
„Falls du nichts möchtest, respektiere ich das.“
5. **Ihre Entscheidung respektieren**
Auch wenn es unangenehm ist.
6. **Nicht nach Anerkennung oder Versöhnung suchen**
Der Prozess dient deinem Wachstum, nicht deiner Ego-Beruhigung.

Beispiel einer respektvollen Wiedergutmachung


„Ich möchte Verantwortung übernehmen für mein Verhalten damals. Ich war unzuverlässig und habe dich mehrfach verletzt, besonders, als ich betrunken war. Das tut mir aufrichtig leid.
Ich möchte dir nichts wegnehmen oder Druck machen. Wenn es etwas gibt, das ich tun kann, um es wieder gut zu machen, sag es mir bitte – und wenn nicht, respektiere ich das vollkommen.“

Warum Schritt 9 so wichtig ist

Viele beschreiben Schritt 9 als:

- befreiend
- klärend
- verbinden
- entlastend
- ordnend

Er schafft Platz für ein Leben ohne Lügen, Schuld und Vermeidung.
Er ist ein echter **Neuanfang**, unabhängig davon, wie andere reagieren.



Akzeptiere, was ist.
Lass los, was war.
Und hab Vertrauen
in das, was wird!

www.zifate.news

Reflexionsblatt – Schritt 9 (nicht-religiös)**1. Vorbereitung: Meine innere Haltung**

- Welche Gefühle tauchen auf, wenn ich an Wiedergutmachung denke?
.....
- Welche Situationen oder Personen machen mir dabei am meisten Angst oder Respekt?
.....
- Was brauche ich, um Schritt 9 mit Klarheit und Selbstmitgefühl anzugehen?
.....

2. Meine Schritt-9-Liste

Trage hier nur die Personen ein, bei denen Wiedergutmachung **möglich und sinnvoll** erscheint. Nutze deine Schritt-8-Liste als Grundlage.

Person / Gruppe	Art des Schadens	Was möchte ich anerkennen?	Vorschlag für Wiedergutmachung	Risiken / Grenzen	Nächster Schritt
-----------------	------------------	----------------------------	--------------------------------	-------------------	------------------

3. Einschätzung der Risiken

- Gibt es Situationen, in denen Wiedergutmachung **anderen schaden** könnte?
.....
- Gibt es Situationen, in denen sie **mir** schaden könnte?
.....
- Welche Alternativen zur direkten Wiedergutmachung wären denkbar (z. B. schriftlich, symbolisch, indirekt, gar nicht)?
.....

4. Planung eines Wiedergutmachungs-Gesprächs

- Was ist der **Kern**, den ich sagen möchte (kurz, klar, ehrlich)?
.....
- Was will ich **NICHT** sagen (z. B. Rechtfertigungen, Schuldumlenkung, Vorwürfe)?
.....
- Was wäre eine mögliche Formulierung?
.....

5. Erwartungen reflektieren

- Was wünsche ich mir insgeheim als Reaktion?
.....
- Was tue ich, wenn die Reaktion **nicht** so ist?
.....

6. Nach dem Gespräch / der Wiedergutmachung

(diese Sektion kannst du später ausfüllen)

- Wie fühle ich mich nach dem Schritt?
.....
- Was habe ich über mich gelernt?
.....
- Gibt es weitere Wiedergutmachungen, die ich später angehen möchte?
.....