

## Literatur der deutschsprachigen S.L.A.A.-Gemeinschaft

### Anonyme Sex- und Liebessüchtige The Augustine Fellowship, deutschsprachige S.L.A.A. e.V. 2018

Herausgeber: The Augustine Fellowship, deutschsprachige S.L.A.A. e.V.  
Literaturverkauf und Kontakt zur nächsten S.L.A.A.-Gruppe über:  
Dienstbüro, Postfach 55 04 45, D-60403 Frankfurt; Tel.: +49 (0)69 - 67 83 09 05  
Email: [info@slaa.de](mailto:info@slaa.de) Homepage: [www.slaa.de](http://www.slaa.de), [www.slaa.at](http://www.slaa.at), [www.slaa.ch](http://www.slaa.ch)

Copyright 2018 The Augustine Fellowship, deutschsprachige S.L.A.A. e.V.

Alle Rechte vorbehalten. Alle Fotos und Illustrationen wurden von S.L.A.A.-Mitgliedern zur Verfügung gestellt. Nachdruck auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung der deutschsprachigen S.L.A.A. e.V. Nachdruck der Auszüge aus der S.L.A.A.-Literatur sowie des S.L.A.A.-Logos mit Erlaubnis von The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. ©1991-2015 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All rights reserved. Registrierte Intergruppe: 09512843

3. Auflage

# Einleitung

Dieses Buch wurde von Mitgliedern der S.L.A.A.-Gemeinschaft im deutschsprachigen Raum geschrieben, die in den allermeisten Fällen nicht literarisch tätig sind. Die Beiträge schildern persönliche Genesungswege. Deswegen kann es sein, dass du dich nicht in allen Beiträgen wiederfindest. Sie wurden mit Respekt und liebevoller Achtung geschrieben und zusammengetragen. Nimm, was du gebrauchen kannst, den Rest lass da!

Möge dich dieses Buch auf deinem spirituellen Weg anregen und unterstützen – Tag für Tag.

Die Beiträge wurden wenn möglich den 12 Schritten und Traditionen der S.L.A.A. und dementsprechend den zwölf Monaten zugeordnet. Du kannst dieses Buch Tag für Tag lesen oder im Schlagwortregister nach Themen suchen.

Das Projekt wurde im Frühjahr 2007 gestartet. Ein Meditationsbuch aus der S.L.A.A.-Gemeinschaft – das war der Traum! Seither haben 53 Autoren an diesem Buch mitgewirkt. 33 Menschen haben die Beiträge in die Form gebracht, die nun vorliegt, und viele weitere haben dem Projekt beratend und unterstützend zur Seite gestanden. Sie alle haben zur Verwirklichung dieses Traumes beigetragen.

Beiträge aus der Gemeinschaft sind weiterhin willkommen und werden in die nächste Auflage eingearbeitet. Bitte sendet diese an: [meditationsprojekt@slaa.de](mailto:meditationsprojekt@slaa.de)

# S.L.A.A.-Präambel\*

Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft im Programm der Zwölf Schritte und der Zwölf Traditionen nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu S.L.A.A. ist der Wunsch, mit dem Ausleben eines sex- und liebessüchtigen Verhaltensmusters aufzuhören. S.L.A.A. erhält sich ausschließlich durch eigene Spenden und steht allen offen, die diese Gemeinschaft brauchen.

Um den zerstörerischen Folgen der Sex- und Liebessucht entgegenzuwirken, setzen wir fünf wichtige Hilfsmittel ein:

1. **Abstinenz:** Wir sind bereit, täglich neu auf das Ausleben unseres persönlichen süchtigen Grundverhaltensmusters zu verzichten.
2. **Gemeinschaft:** Wir holen uns in der S.L.A.A.-Gemeinschaft Unterstützung in Meetings und durch Sponsorschaft.
3. **Programm:** Wir wenden das 12-Schritte-Programm an, um sexuelle und emotionale Nüchternheit zu erlangen und von unserer Krankheit zu genesen.
4. **Dienst:** Wir geben der S.L.A.A.-Gemeinschaft zurück, was wir so freigiebig von ihr erhalten.
5. **Spiritualität:** Wir entwickeln eine Beziehung zu einer Macht, größer als wir selbst, die uns bei der Genesung leiten und unterstützen kann.

S.L.A.A. nimmt keine Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft und beteiligt sich nicht an öffentlichen Debatten. S.L.A.A. ist mit keiner Organisation, Bewegung oder Sache religiöser oder weltlicher Art verbunden.

Wir kommen jedoch zu einem gemeinsamen Zweck zusammen: um den Umgang mit unserem süchtigen sexuellen und emotionalen Verhalten zu lernen. Wir erkennen, dass diese besessenen/zwanghaften Verhaltensmuster bei jedem von uns vorliegen. Sie bilden den gemeinsamen Nenner, der uns verbindet und gleichzeitig über alle Unterschiede sexueller Orientierung oder geschlechtlicher Identität hinausgeht.

Die Anonymität eines jeden S.L.A.A.-Mitgliedes muss von uns besonders sorgfältig gewahrt werden. Darüber hinaus sind wir darum bemüht, jedes unnötige öffentliche Interesse von S.L.A.A. als Ganzem fern zu halten.

\* Copyright © 1991 by The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc., Alle Rechte vorbehalten.

## Die 12 Schritte der Anonymen Sex- und Liebessüchtigen\*\*

1. Wir gaben zu, dass wir der Sex- und Liebessucht 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 Gott verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese charakterlichen Fehlhaltungen von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten sie oder andere dadurch verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu einer Macht, größer als wir selbst, zu verbessern. Wir baten nur, uns Gottes Willen erkennbar werden zu lassen und um die Kraft, dies alles auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Sex- und Liebessüchtige weiterzugeben und diese Grundsätze in allen Lebensbereichen anzuwenden.

## Die 12 Traditionen der S.L.A.A.\*

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit in S.L.A.A.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie sich diese Macht in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen geben kann. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu S.L.A.A. ist der Wunsch, mit dem Ausleben eines sex- und liebessüchtigen Verhaltensmusters aufzuhören. Immer, wenn sich zwei oder mehr Personen versammeln, um sich gegenseitig bei der Genesung von der Sex- und Liebessucht zu unterstützen, können sie sich S.L.A.A.-Gruppe nennen, vorausgesetzt, dass sie als Gruppe keine andere Bindung eingehen.
4. Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der S.L.A.A. als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere S.L.A.A.-Botschaft an Sex- und Liebessüchtige weiterzugeben, die noch leiden.
6. Eine S.L.A.A.-Gruppe oder die S.L.A.A. als Ganzes sollte niemals eine verwandte Einrichtung oder irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem S.L.A.A.-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- oder Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.
7. Jede S.L.A.A.-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.
8. Die Tätigkeit bei S.L.A.A. sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
9. S.L.A.A. als solches sollte niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und -komitees bilden, die diejenigen verantwortlich sind, denen sie dienen.

10. S.L.A.A. nimmt keine Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der S.L.A.A.-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.
11. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen sowie anderen öffentlichen Medien stets unsere persönliche Anonymität wahren. Wir müssen die Anonymität aller S.L.A.A.-Mitglieder mit besonderer Sorgfalt wahren und schützen.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

\*Abdruck des überarbeiteten Textes mit Erlaubnis der AA-World Services, Inc.

Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen der Anonymen Alkoholiker wurden mit der Genehmigung der Alcoholics Anonymous World Services, Inc. („A.A.W.S.“) nachgedruckt und adaptiert. Die Genehmigung zum Nachdruck und der Adaption bedeutet jedoch nicht, dass A.A. an dieses Programm angegliedert ist. A.A. ist ausschließlich ein Programm zur Genesung von Alkoholismus – die Verwendung der A.A.-Schritte und -Traditionen oder einer adaptierten Fassung ihrer Schritte und Traditionen in Verbindung mit Programmen und Aktivitäten, die denen der A.A. nachempfunden sind, aber andere Probleme angehen, oder eine Verwendung in allen sonstigen nicht-A.A.-bezogenen Zusammenhängen lässt nichts Gegenteiliges schließen.

# Die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker

**1. Schritt** Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten. **2. Schritt** Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann. **3. Schritt** Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen. **4. Schritt** Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren. **5. Schritt** Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu. **6. Schritt** Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen. **7. Schritt** Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen. **8. Schritt** Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen. **9. Schritt** Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt. **10. Schritt** Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu. **11. Schritt** Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen. **12. Schritt** 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.

# Die 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker

**1. Tradition** Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Alkoholiker. **2. Tradition** Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht. **3. Tradition** Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. **4. Tradition** Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der AA als Ganzes angehen. **5. Tradition** Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden. **6. Tradition** Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein außen stehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem AA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken. **7. Tradition** Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen. **8. Tradition** Die Tätigkeit bei den Anonymen Alkoholikern sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen. **9. Tradition** Anonyme Alkoholiker sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen. **10. Tradition** Anonyme Alkoholiker nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der AA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden. **11. Tradition** Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen ist stets unsere persönliche Anonymität zu wahren. **12. Tradition** Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.



# Januar

## 1. Schritt

Wir gaben zu, dass wir der Sex- und Liebessucht gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

## 1. Tradition

Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit in S.L.A.A.

---

1. Januar

---

„Hilfe suchen und Hilfe anbieten ist ein Weg der Genesung. Deshalb laden wir dich ein, deine Isolation zu durchbrechen und in eine unserer Gruppen zu kommen. [...] Hier hast du die Chance, deine Strategien der Verweigerung aufzudecken und nur für diesen Tag Schritt für Schritt zu verändern.“

Broschüre „Anorexie - Sex- und Liebesmagersucht“, S. 14



2. Januar

## Sinn

Das kann doch nicht der Sinn des Lebens,  
Das kann doch nicht der Sinn der Höheren Macht sein?  
Mit gesenktem Blick durchs Leben gehen!?

Es geht doch darum  
mich am unendlich reichen Geschenk  
des Lebens zu erfreuen.

Es geht darum  
zu singen, zu jauchzen, zu tanzen.

Das ist der Sinn des Lebens.

Die Schönheit, die tausendfach gesegnete Welt.

Das ist der Sinn des Lebens.

Und die tausendfach heilige Welt zu sehen.

Das ist der Sinn.

---

3. Januar

---

Kapitulation heißt, dass ich mir meine Machtlosigkeit gegenüber der Sucht eingestehe und meinen Willen und mein Leben meiner Höheren Macht übergebe. Aber ich kapituliere noch vor Vielem mehr: etwa vor meinen Charakterfehlern und denen meiner Mitmenschen, vor Krankheiten, vor Lebensumständen, die ich nicht verändern oder deren Veränderung ich nicht beschleunigen kann. Auch kann ich vor seelischen oder körperlichen Erkrankungen kapitulieren, die nicht in dem Tempo heilen, wie ich es mir wünsche.

Innere Kapitulation, mir meine Machtlosigkeit einzugestehen, da, wo ich wirklich machtlos bin, ist ein Hilfsmittel, das ich auf sehr Vieles anwenden kann. Ich bin z.B. machtlos, dass meine Mitmenschen sich nicht so und nicht in dem Tempo verändern, wie ich es gerne hätte. Ich kapituliere also nicht nur vor meinen Charakterfehlern, sondern auch vor denen meines Mannes, meines Chefs, meiner Freundin sowie meiner Kollegin.

---

## 4. Januar

---

„Der Kontakt mit diesen Leuten, die schon auf dem Weg der Genesung von der Sex- und Liebessucht waren, ermutigte und half uns, unsere Nüchternheit, immer für einen Tag, ebenfalls zu erproben.“

Buch „Anonyme Sex- und Liebessüchtige“, S. 104

Ich bin nicht besonders streng mit mir. Für mich war es ein Riesenschritt, dass ich auf exzessiven Pornographiekonsum verzichten konnte. Dieser hatte mich wahnsinnig viel Zeit gekostet, mich deprimiert und ständige Heimlichkeiten erfordert. Ich fühlte mich von Tag zu Tag besser. Ich hörte auch den Rat, den Computer oder das Internet abzuschaffen. Aber ich sagte mir: „Wenn ich Telefonsex betreibe, schaffe ich ja auch nicht das Telefon ab.“ Ich kam auch ganz gut über die Runden und gestattete mir den Besuch auf „harmlose Seiten“. Solange ich nicht ausagiere, ist alles okay, dachte ich. Und das ist ja auch so. Denn wenn es mir richtig schlecht geht, dann merke ich das. Und so stellte ich meine Nüchternheit ständig auf die Probe, und war erleichtert und stolz, wenn es gut ging. Nur leider ging es nicht immer gut. Geholfen hat mir ein Satz, den ein Programmfreund ganz nebenbei sagte: „Am besten ist es, das erste Glas stehen zu lassen...“

---

5. Januar

---

## Erlösung

Oh Du dies Wort!  
Fängt nicht bei Dir der Trug schon an?  
Heb Dich hinfort!  
Nährst Du Dich doch nur  
an meinem heil'gen Wahn!

Gar birgst Du wirklich Sinn und Zweck,  
und ich setz' mich, blind wie ich bin, darob hinweg?  
Wenn ich mich von Dir löste, holdes Versprechen,  
würdest, könntest Du an mir Dich rächen?

Wohlan denn ich mich von Dir trenne.  
Was blieb Vertrautes, das ich kenne?  
Erschaut' ich neue Welten,  
die für mich nun gälten?

Also sprech' ich mich nun frei  
von tumber Sinnestäuscherei  
- und verbleibe der ich bin:  
So wirst auch Du zu neuem Sinn.