

ACH 12 Schritte!

Das Leben leben lernen!

**So kann es
mit mir
nicht mehr
weitergehen!**

Einen geschützten
Raum für suchende
und verletzte
Menschen schaffen.

Probleme lösen!

Endlich
leben!



Das Arbeitsbuch:
Gero Herrendorff,
Helge Seekamp,
Regula Specht-Gloor
(Herausgeber.)

**Endlich Leben!
Heilung.
Veränderung.
Gelassenheit.**

Das 12-Schritte-
Programm
Ein Arbeitsbuch für
Kleingruppen
29,80 DM

Wie viele seufzen: „So kann es mit mir nicht mehr weitergehen!“ Mit Hilfe des Arbeitsbuches „Endlich leben!“ können Sie anfangen, das zu ändern.

Entdecken Sie Gruppen mit anderen, die sich verändern wollen. Wahrscheinlich kennen Sie das auch: Menschen, die den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen sind oder die sich in Verhaltensmuster verstricken, mit denen sie eigentlich nicht leben wollen.

Das Gruppen-Arbeitsbuch vermittelt eine neue Hoffnung: Es gibt Wege aus Problemen und zerstörerischen Abhängigkeiten.

Schritte

Die 12 Schritte*

- 1 • Wir gaben zu, dass wir unseren Abhängigkeiten und Problemen 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 – soweit wir ihn 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 Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
- 7 • Demütig baten wir ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
- 8 • Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gut zu machen.
- 9 • Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere 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 die bewusste Verbindung zu Gott – soweit 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 • Nachdem wir durch diese Schritte ein geistliches Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft anderen weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

* Die Formulierung dieser 12 Schritte weicht in einigen Punkten von dem ursprünglichen Wortlaut von 1938 der AA-Bewegung ab. Der wesentliche Inhalt ist aber derselbe. An die Stelle von „Alkohol“ in Schritt 1 ist ein breites Spektrum von „Abhängigkeiten und Problemen“ getreten. Diese 12 Schritte bilden die Grundlage für einen Veränderungsprozess. Menschen, die diese Schritte gewagt haben, können vielen anderen Hoffnungsimpulse geben. Beispiele von unseren Gruppenteilnehmern finden Sie weiter hinten (s.S.7ff).

nichts geht?

Wohin nur mit Meier, Schulze, Schmidt?

Im Hauskreis fallen immer wieder Hans Meier und Sabine Schmidt auf, die ständig nicht mit ihrem Alltag zurechtkommen:

- Sie arbeiten bis zum Umfallen...
- Sie sagen nicht „nein!“, wo ein „nein“ eine solche Erleichterung brächte ...
- Sie grenzen sich nicht ab und gehen vor lauter Helfen darunter zugrunde ...
- Sie nehmen keine Hilfe an, obwohl ihnen alles über den Kopf wächst und sie dabei alleine bleiben ...
- Sie lassen einfach ihre schlechten Gewohnheiten nicht und verstricken sich deshalb in komplizierte Probleme, obwohl sie es doch besser wissen müssten.

Wie können wir nur „Hans Meier“ und „Sabine Schmidt“ irgendwie helfen?

Normalerweise gibt es durch wohlmeinende Hauskreismitglieder Ratschläge, seelsorgerliche Hilfe und geistlichen Zuspruch, was auch streckenweise hilft. Oft aber steht der Hans oder die Sabine nach kurzer Zeit wieder vor dem gleichen Dilemma. Für die anderen im Hauskreis bleibt alles kompliziert, zu kompliziert. Man kann damit schwer umgehen. Der Ruf nach fachlicher Hilfe kommt auf: „Seelsorge! Das wäre die Lösung.“ Doch der Seelsorger in der Gemeinde ist nach kurzer Zeit so überlaufen, dass er wahrscheinlich keine Zeit mehr für die anderen Karls, Peters, Hannelores und Yvones hat. Und zusätzlich gibt es da auch die Skrupel: mit so „kleinen Problemen“ die kostbare Zeit des Seelsorgers zu beanspruchen? Ja vielleicht kann er einen Termin oder zwei reservieren, aber dann müßte es doch endlich gut sein ... Wie viele haben schon geseufzt: „Wenn es doch ein Zusatzangebot zwischen Hauskreis und Einzelseelsorge gäbe!“



Endlich leben!

„Lebensschule“ für die ganze Gemeinde

Das „missing link“ in der Kette zwischen der seelsorgerlicher Gemeinschaft in verbindlichen Kleingruppen (z.B. Hauskreisen) und den ausgebildeten „Spezialisten“ oder Spezialangeboten (wie z.B. Therapie-Angeboten) ist das 12-Schritte-Programm. Mit Hilfe dieses Programms versammeln sich Menschen regelmäßig in einer festen Gruppe, die an sich arbeiten wollen. Das Ganze darf ruhig über ein Jahr dauern und bringt tiefgreifende Veränderungen mit sich.

Sie würden Karl zum Beispiel sagen: „Geh da mal hin. Nimm das Arbeitsbuch „Endlich leben! Heilung, Veränderung, Gelassenheit“ zur Hand, mach jeden Tag deine „Hausaufgaben“ und triff dich regelmäßig jede Woche oder 14tägig mit anderen in einer Gruppe, die ähnlich wie du daran arbeiten, sich und ihre Probleme zu verändern. Dort werden sie dich sicherlich verstehen und du wirst merken: Du bist nicht allein auf dieser Welt mit deinen Problemen.“

Eine große Entlastung des Hauskreises oder der Seelsorger: Endlich gibt es die christliche Gruppe, die sogar tragfähig genug ist, um mit dem Esszwang, der Putzsucht, mit lähmender Trägheit und Verantwortungslosigkeit, den klassischen Süchten oder den unbekannteren Zwangsverhalten wie Beziehungs- und Romanzensucht oder auch mit dem berühmten Helfersyndrom fertig zu werden. Das haben wir schon lange gesucht!



Wie funktionieren die 12 Schritte?

Sabine oder Hans würden wir den Ablauf dieses 12-Schritte-Weges dann so erklären:

1. Endlich am Ende!

Du gibst zu, dass da wirklich ein Problem ist. Das ist der erste Schritt, der Dir hilft, aus dem Kreislauf der Verleugnung auszubrechen und Dich der ungeschminkten Wahrheit zu stellen: Es gibt ein Problem in Deinem Leben, das Du nicht mehr mit Deinen bisherigen Strategien bewältigen kannst. Im Gegenteil: Das Problem bestimmt Dich und Du fühlst Dich letztlich zu Verhaltensweisen gezwungen, die Dein Leben beeinträchtigen oder sogar zerstören.

2. Nie mehr allein!

Du hast schon so viel ausprobiert. Mit Deiner Kraft bist du am Ende. Was nun? Alleine schaffst Du es erwiesenermaßen nicht mehr. Der Ausweg kommt von einer unerwarteten Seite in Sicht: Es gibt eine größere Kraft, als Du bisher je zu hoffen gewagt hast: Gott selbst!

3. Sich Gott geben!

Viele bleiben stehen und kämpfen mit den Symptomen, statt sich in die Hand Gottes fallen zu lassen. Darum geht es in Schritt 3: Du bringst den Willen auf, dieses ungeheure Wagnis einzugehen, Dich Gott anzuvertrauen. Und an dem Leben und Handeln Jesu kannst Du ablesen, welch eine große Kraft Gott hat. Selbst den Tod konnte und kann er überwinden!

4. Endlich sich kennen!

Jetzt wächst Deine Bereitschaft, Dich selbst immer ehrlicher anzuschauen. Eine Inventur ist eine Bestandsaufnahme. Positives und Negatives kommen in den Blick. Wenn Du das tust, gibst Du das Leugnen auf und läufst nicht mehr vor Dir selbst und den eigenen Problemen davon.

5. Endlich dazu stehen!

Es bedeutet etwas, die Wahrheit über Dich selbst vor einem anderen Menschen und Gott auszusprechen. Damit wird diese Wahrheit greifbarer, und Du kannst Dir selbst nichts mehr vormachen. Der Grundsatz „Du bist so krank wie Deine verschwiegene Geheimnisse“ motiviert Dich zu diesem schweren Schritt.

6. Bereit für Veränderungen?

Das Geheimnis bleibt: Veränderungen im tiefsten Kern kannst Du nicht erzwingen. Zuerst muß die wirkliche Bereitschaft wachsen, ...

7. Die Verwandlung zulassen

... dann ist Dein Wille gefragt, Gott mit seinen Möglichkeiten an Dir arbeiten zu lassen. Der dritte Schritt wird auf diese Weise vertieft.

8. Dinge in Ordnung bringen

Jetzt findest Du endlich die Aufmerksamkeit und die Kraft, um Beziehungen – soweit es an Dir liegt – wieder in Ordnung zu bringen. In Schritt 8 geht es um die grundsätzliche Bereitschaft dazu ...

9. Endlich wieder gut

... bei der Umsetzung in die Praxis wirkt die heilende und verändernde Kraft der Entschuldigung. Wichtig dabei ist eine furchtlose Konfrontation mit Deiner eigenen Vergangenheit, mit ungeklärten Beziehungen und ewig aufgeschobenen Konfliktherden.

10. Das „Sofort!“-Konzept

Das „Sofort!“-Konzept bedeutet einfach: Die Dinge nicht lange aufzuschieben und damit gären zu lassen. Das gilt besonders im Blick auf unangenehme Gefühle und Erfahrungen, bzw. Handlungen, die solche unangenehmen Begleiterscheinungen haben.

Durch Schritt 10 lernst Du, die drei Schwerpunkte immer und sofort im Blick zu haben: 1. Vor Gott zu kapitulieren: Ich bin machtlos, 2. die furchtlose Inventur, 3. die Vergebung und Entschuldigung. Um auf dem neuen Weg zu bleiben, ist es entscheidend, immer sofort zu reagieren, um Deine alte, tief ausgetretene Spur zu verlassen, wenn Du wieder da hineingeträgst.



11. Die Verbindung mit Gott halten

Was in Schritt 10 gelernt wird, muß durch Schritt 11 unbedingt ergänzt werden: Nur mit Gottes Hilfe bleibst Du wach genug, um „sofort“ (Schritt 10) einzugreifen oder Dir „sofort“ Gottes Liebe schenken zu lassen, wo es nötig ist. Hier wird die Ausrichtung auf Gott als entscheidende Lebensgrundlage eingeübt. Du lernst, Schritt 2 und 3 täglich konkret zu leben.

12. Zum Zeugen werden

Wer diesen ganzen Weg durchschritten hat, brennt darauf, anderen seine hilfreichen Erfahrungen weiterzugeben. Du wirst demütig von dem berichten, was an Dir geschehen ist. Zugleich ist Dir immer bewusst, dass Du Dein Leben lang auf diesem Weg bleibst und Dich nicht vor Rückfällen absichern kannst. Einzig Deine geistliche Wachsamkeit wird Dich rechtzeitig warnen. Dieses Wissen läßt Dich demütig bleiben.

Unsere beiden würden vielleicht denken: Oh, das klingt irgendwie logisch. Aber jetzt kommt der entscheidende Schritt: Sie müssten diesen Weg auch wirklich begehen, nicht nur bedenken! Das macht den entscheidenden Unterschied aus.

Darum: auf zur Gruppe!



Überall 12-Schritte-Gruppen bilden!



Wir verstehen uns als eine Arbeitsgemeinschaft von Christinnen und Christen in unterschiedlichen Kirchen mit folgender Vision: Die heilende und vergebende Kraft Gottes in Jesus Christus soll durch die Gemeinden Jesu in die Brennpunkte dieser Welt hinausgetragen werden.

Die Methode ist eigentlich nicht neu:

Wir arbeiten daran, dass die Kirche Jesu Christi vor Ort in ihren unterschiedlichen Gemeinden zu einem geschützten Raum für verletzte, abhängige und suchende Menschen wird, die ihr Leben mit Gottes Hilfe verändern wollen.

Dabei haben wir folgende Anliegen:

- eine gesunden Persönlichkeitsentfaltung,
- sowie die Heilung von seelisch verletzten und problembeladenen Menschen
- und alles durch die Kraft des Glaubens an Jesus Christus.

Verbindliche Gruppen treffen sich wöchentlich einmal über einen Zeitraum von einem Jahr (bzw. im 14 täglichen Rhythmus 2 Jahre lang). Dort tauschen sich Menschen mit Identitätsproblemen über ihre neugewonnene Stärke und Hoffnung, aber eben genauso ehrlich über ihre Niederlagen aus.

Seit 1938 haben sich 12-Schritte-Gruppen über die ganze Welt verbreitet: zuerst als Gruppen unter dem Namen „Anonyme Alkoholiker“, später kamen hinzu: Anonyme Esssüchtige, Anonyme Drogen-, Arbeits-, Beziehungs- und Sexsüchtige, Spielsüchtige, Nikotinsüchtige und ...

Diesen vielfältigen Symptomen von Abhängigkeiten und Problemen könnte man noch eine ganze Liste weiterer hinzufügen. Jemand aus der 12-Schritte-Gruppen-Bewegung formulierte es einmal so:

„Ich glaube, dass viele von uns ihr Leben allein nicht mehr meistern können, ja dass wir alle auf verschiedene Weise machtlos sind. Und was dem Alkoholiker so schwer fällt, nämlich seine eingebilddete Größe und seinen Stolz aufzugeben, das fällt uns noch schwerer. Denn wer seine Ohnmacht nicht so unausweichlich erlebt wie der Alkoholiker, hat es entsprechend leichter, sich und anderen länger etwas vorzumachen. Eigentlich müßte es gegen alle Mächte, denen wir ausgeliefert sind, Gruppen geben, in denen wir alles zugeben könnten: unsere Ängste, unsere Unfähigkeit, die eigenen Gefühle zu beherrschen, unsere Ehe- und Erziehungsnöte, unsere Hilflosigkeit angesichts von Krankheit und Tod, um nur einiges zu nennen. Ganz sicher würde man die gleiche Erfahrung machen wie bei den AA, dass gerade dort, wo wir zugeben, am Ende zu sein, die Chance beginnt, neu anzufangen.“

WER MACHT DA MIT?

Wir nennen uns „Arbeitsgemeinschaft Christliche 12-Schritte-Gruppen“ (ACH 12 Schritte!) und sind als eine Initiative im deutschsprachigen Raum sind verbunden mit internationalen 12-Schritte-Gruppen

Sie finden uns und unsere Partnerorganisationen im Internet: <http://www.christliche-12-schritte-gruppen.de>

Dort können Sie weitere Informationen abrufen und finden auch aktuelle Hinweise zu unseren **Schulungsangeboten für neue Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter.**

Ihre Ansprechpartner für Schulungsangebote:

- in der Schweiz:
Vineyard Bern,
z.H. Gero Herrendorff
Postfach 108,
CH-3000 Bern 22
Telefon: +41-31-333-0430
Fax: +41-31-333-1519
e-mail:
Gero.Herrendorff@vineyard-bern.ch
- in Deutschland:
Pfr. Helge Seekamp
Alter Schulweg 7
D-32657 Lemgo
Telefon: +49-5266-8110
Fax: +49-5266-8225
e-mail: Helge.Seekamp@t-online.de



Warum machen Christen sich bei „Selbsthilfe“ stark?

Wir wollen diese **Selbsthilfe-Gruppen-Idee** bewusst als Christinnen und Christen wieder für die Kirche zurückgewinnen.

Das entspricht einem ursprünglichen Impuls Gottes: So sind die Anonymen Alkoholiker vor über 50 Jahren aus einer christlichen Aufbruchsbewegung in den USA, der sogenannten „Oxforder Gruppenbewegung“ um Frank Buchmann, hervorgegangen.

Die enorme Ausbreitung gab ihren 12 Schritten eine tiefe Berechtigung – eben gerade wegen ihres Erfolgs für anscheinend hoffnungslose Fälle. Seither entstanden auf der ganzen Welt Gruppen, die Menschen auf der relativ einfachen Basis von 12 Schritten helfen, mit ihrem verworrenen und problembeladenen Leben zurechtzukommen. Uns ist bewusst, dass der Begriff „Selbsthilfe-Gruppe“ in die Irre führen kann. Solche Gruppen nennen sich in den USA „recovery-groups“, was soviel wie Gruppen für Wiederherstellung, für Genesung, für Erneuerung bedeutet. Von Anfang an war den Teilnehmern solcher 12-Schritte-Gruppen eins klar: Helfen kann ihnen alleine Gott. So haben wir uns nach langem hin und her entschieden, den neutralen Begriff „Kleingruppen“ zu verwenden. Solche Kleingruppen dienen der Lebenshilfe und bieten eine christliche „Lebensschule“ innerhalb von Gemeinden an nach dem Motto: **Das Leben leben lernen!**

Neueste Entwicklungen der letzten 10 Jahre:

In den USA hatten die 12-Schritte-Gruppen sich mehr und mehr zu einer Bewegung neben den christlichen Kirchen weiterentwickelt. So entfernten sich die Ideen und Vorstellungen über Gott in 12-Schritte-Gruppen von der ursprünglich christlichen Gottesvorstellung. Als Reaktion darauf entstand in den USA eine christliche Organisation, die sich besonders die Gründung und Förderung von christlichen 12-Schritte-Gruppen zum Ziel gesetzt hat, die NACR, d. h. National Association of Christian Recovery-Groups.

Seit den neunziger Jahren suchen immer mehr ausdrücklich **christliche 12-Schritte-Gruppen** auch im deutschsprachigen Raum eine Form der Vernetzung. Sie werden zu einer seelsorgerlichen Bewegung, die ein besonderes Werkzeug für die Gruppen-Seelsorge anbietet. Beispiele der Auswirkungen solcher Gruppen finden Sie bei unseren Erfahrungsberichten auf den nächsten Seiten, die natürlich durch ihre Kürze sehr pauschal auf Sie wirken könnten.

Wir werden Sie gerne differenzierter informieren!

„Eine Menge Heilung liegt hinter mir ...“

(Leiterin einer 12-Schritte-Gruppe, 34 Jahre alt)

Ich bin 1995 durch einen Bekannten, einen Drogen-süchtigen, der immer in diese 12-Schritte-Gruppe gegangen ist, eingeladen worden. Er hat mich so lange genervt, bis ich selbst dabei war. Ich war am ersten Abend eigentlich nicht zurechnungsfähig, aber eins kriegte ich mit: Die Leiter standen zu ihren Schwächen, und das hat mich beeindruckt. Auch die gesamte Atmosphäre hat mir Mut gegeben, einen letzten Versuch mit Jesus zu wagen.

Viele Stationen auf dem Weg

Ich hatte schon vorher Erfahrungen innerhalb der Selbsthilfearbeit (AA-Gruppen, Häuser usw.) gemacht und z. T. in christlichen Therapien und Psychatrien. Im Rückblick sieht es für mich so aus, dass ich vielleicht erst nochmal richtig abstürzen musste, um völlig kapitulieren zu können. Die Therapien haben mir nicht helfen können, weil ich zu sehr in Lügen verstrickt war, so dass es mir nicht möglich war zu meiner Vergangenheit zu stehen. Ich habe dort nicht die Hilfe bekommen, die ich gebraucht hätte. Zwar wurde mir viel beigebracht, aber ich schaffte es trotzdem nicht.

Wegen Heroinmissbrauchs landete ich später auf der Intensivstation. Dort erinnerte ich mich an den Abend in der 12-Schritte-Gruppe und meinen Versuch mit Jesus. Diese Entscheidung wurde nun in meinem Herzen fest. Ich erkannte den Ernst der Lage und begann einen Entzug mit der Hilfe Jesu. Ich habe viel gebetet und für mich spürbare Antworten erlebt. Sehr wichtig war mir: ich habe Vergebung erfahren. In einer christlichen Entzugsinstitution machte ich einen dreiwöchigen Entzug unter fachlicher Aufsicht. Jemand aus der 12-Schritte-Gruppe hatte mich dorthin begleitet, dass ich dort überhaupt ankam.

Eine neue Heimat

Ab dann besuchte ich jede Woche die 12-Schritte-Gruppe, fand dort Menschen, die an mich geglaubt haben. Nach einem halben Jahr schon bekam ich Verantwortung. Hinzu kam, dass ich essbrechtsüchtig und magersüchtig war (die Klinik sagt: Polytoxikomanie, Borderline-Syndrom). Deshalb war ich nicht fähig, zu mir zu stehen.



Ich konnte niemanden ins Gesicht schauen, musste mich immer neu betäuben, um überhaupt vor mir zu bestehen. In der 12-Schritte-Gruppe erlebte ich in sehr tiefer Weise Vergebung. Dadurch konnte ich neu mit mir anfangen.

Ich bin nicht die Einzige

Ein weiteres Schlüsselerlebnis: Ich hatte immer das Gefühl, meine Probleme sind so blöd, ich bin so banal. Ich habe mich so geschämt, dazu zu stehen, dass ich so blöd bin. In der Gruppe habe ich das erste Mal gecheckt, dass ich nicht die einzige bin. Andere Leute, dachte ich, sind wenigstens noch interessant mit ihren Problemen, aber meine sind einfach zu banal.

Jetzt bin ich selbst Leiterin einer Frauengruppe und begleite ebenso mehrere Frauen, die Gruppen leiten. Außerdem bin ich nun für Einzelseelsorge für Frauen aus den Gruppen verantwortlich.

Ich habe an der eigenen Lebens- und Heilungserfahrung viel gelernt – besonders der Glaube, dass Gott das, was er an mir getan hat auch anderen schenken kann, schenkt mir viel Hoffnung für scheinbar hoffnungslose Menschen.

„Siehst du, meine Exzesse haben doch zu was Gutem gedient.“

„Der Zwang zum Perfektsein fiel von mir ab: endlich leben!“

(Frau, 33, 2 Kinder, verheiratet)

Das Wichtigste, das mir im 12-Schritte-Programm deutlich wurde, sind zwei Sätze, die so ziemlich alle Handlungen bzw. Unterlassungen bestimmten, an denen ich mich bisher in mein Leben orientiert hatte

1. Was muß ich tun?
2. Was habe ich falsch gemacht?

Diese beiden Fragen ließen mich in einen Kreislauf geraten, aus dem ich nicht mehr herausfand. Dort habe ich mich nur um mich selbst gedreht, was mich in die Depression geführt hat. Wer durchbricht diesen Kreislauf? Im Laufe des Programms erschloss sich mir, dass Jesus dies tut. Mir wurde klar: er hat alles für mich getan. Für mich bedeutete das konkret: durch viele Gespräche, Erfahrungen und Erlebnisse zu entdecken, dass – wenn ich mich an Jesus halte – mir diese Freude geschenkt wird.

**„59 Jahre und doch verändert!
Meine Freundin wollte es nicht
glauben.“**

Ich kam mit vielschichtigen Problemen, war Adoptivkind. 30 Jahre glaubte ich schon, konnte mich aber nie wirklich freuen, obwohl ich es mir sehr gewünscht hätte.

Ich bin wegen Esssucht in die Gruppe gekommen, zusätzlich war ich süchtig nach Schlaftabletten. Ich war in x Gemeinden, wollte immer das Optimale, und dann immer diese Sehnsucht, mehr von Jesus zu wollen – entsprechend viele schlimme Enttäuschungen ...

In der letzten Gemeinde stand ich im Dilemma. Auf der einen Seite: Ich hatte Probleme; auf der anderen Seite: anscheinend die anderen alle nicht. Damit kam ich nicht zurecht. In mir setzte sich der Gedanke fest: „Ich kann keine gute Christin sein!“

Durch persönliche Kontakte bin ich in die 12-Schritte-Gruppen gekommen. Am ersten Abend war es für mich ein Erlebnis: Alle haben hier Probleme und Schwierigkeiten! Der eine hier, der andere dort. Das hat mich sehr offen gemacht. Begleitend zu den Gruppen hatte ich Seelsorgegespräche.

Zwei Schlüssel waren entscheidend für mich:

Ich habe den Menschen (Mutter, Vater, Adoptivvater) die an mir schuldig geworden waren, vergeben können. Und jetzt kann ich sehen, wo ich selbst schuldig geworden bin. Ich habe gelernt, dass ich damit zu Gott gehen kann. Eine neue Perspektive für mein Leben!

Meine Gruppenleiterin betete mit mir wegen meiner Esssucht. Jesus hat es mir geschenkt, dass ich im Glauben erfassen konnte, dass er für mich alles getan hat. Vorher wusste ich es nur theoretisch, dann hat es mich wirklich erreicht. Wie eine Neugeburt, die Freiheit, die ich mir immer gewünscht habe. Das war ein Wunder. Freiheit von Schlaftabletten, Essstörungen, Freiheit von meinen Minderwertigkeitsgefühlen (ich bin doch niemand, niemand liebt mich wirklich, und all das), all diese Freiheiten ... Ich bin ein anderer Mensch geworden. Meine Freundin sagte kürzlich bei ihrem Geburtstag: „Du bist eine ganz andere Person.“ Ich mache nun den zweiten Durchgang und leite jetzt selbst eine Gruppe.

Mein Wunsch ist ganz stark, dass ich jetzt anderen weitersagen darf, wie Jesus befreien kann. Ich werde nächstes Jahr 60 und weiß jetzt, dass dieser Weg nicht nur für junge Leute eine Hilfe ist.

**„Im Schutzraum der Gruppe bekam ich
auch den Mut, Fehler zu machen ...“**

Mein Schritt in die 12 Schritte-Gruppe hatte mit viel Angst zu tun; Ängste, die ich vor anderen Teilnehmerinnen hatte, und auch die Furcht, was sie wohl über mich denken könnten. Dieselbe Gruppe aber bot mir einen Schutzraum, in dem ich viele dieser Ängste überwinden und einfach ich selbst sein konnte. Ich lernte, mich mitzuteilen, und mir wurden einige meiner Probleme dabei schon selbst klar. Jesus hat mir Selbstbewusstsein geschenkt, und ich habe dadurch Mut bekommen, Dinge aus-zuprobieren, die ich für richtig halte – auch mit dem Risiko, Fehler zu machen. Das hat mir die Befreiung geschenkt, nicht mehr bei „tausend Leuten“ fragen zu müssen, sondern ich habe gelernt, selbst zu entscheiden, was dran ist. Ich bin Jesus Christus für diese Befreiung zu mehr Selbstän-digkeit sehr dankbar. Endlich erkennen, was zu tun ist und wie ich angemessen für mich selbst sorgen kann. Ein neues Lebens-gefühl!

„Gewagte Schritte“

(Angestellter, verheiratet, 3 Kinder)

Über einen Glaubenskurs zur 12-Schritte-Gruppe

Seit eineinhalb Jahren begeistert mich Gottes Wort auf eine neue Art, die ich bis dahin nicht kannte. Vorher war Gott für mich nur Helfer in meiner Not, meine Wege ging ich aber, wenn möglich, allein. Erfolg in Beruf und Familie war bis dahin mein Lebensziel, doch dann kam eine Leere in mein Leben, mit der ich nicht umgehen konnte. Obwohl sich mein Lebensziel zu erfüllen schien, fehlte mir etwas. Ich suchte nach neuen Aufgaben für mich, erkannte aber, dass ich in eine Sackgasse geraten war.

In dieser Zeit bekam ich in unserer Kirchengemeinde Kontakt zu anderen Christen über einen Glaubenskurs.

Hier gab es Menschen, die auch suchten und andere, die schon gefunden hatten, was mir noch fehlte.

Schon nach dem ersten Abend war mir klar, dass in mir etwas zu erwachen schien, etwas, wonach ich lange gesucht hatte, aber nicht hatte greifen können. Um mir Klarheit in dieser Frage zu verschaffen, nahm ich die Einladung, in einer 12-Schritte-Gruppe mitzumachen gerne an, denn hier sollte man sich „tiefer ergründen“ können. Doch war ich hier richtig?

Nur für Süchtige?

Wie mir erzählt wurde, entstanden diese Gruppen aus der Therapie von Suchtabhängigen, wie Anonyme Alkoholiker und Rauschgiftabhängigen. All das traf auf mich nicht zu. Ich war gespannt, was mich hier erwarten würde.

Ja, ich war hier richtig, und das Wichtigste war, dass ich mich hier wohl fühlte. Ich fand Menschen, die über Themen reden konnten, was ich in dieser Offenheit und Art noch nicht kannte. Ich war mit ihnen sofort vertraut.

Bisher war ich gewohnt, Stärke und Entschlossenheit ändern gegenüber zu zeigen. Schwäche zu zeigen, war mir fremd. Doch ich erkannte bald, dass Offenheit Stärke voraussetzt. Am Anfang war es schwierig für mich, meine Gedanken und Gefühle zu ordnen. Die Themen, über die geredet wurden, setzten in mir eine Lawine von Fragen über mich frei. Doch das Programm der Gruppe, das zielgerichtet Schritt für Schritt vorging, gab mir die Gelegenheit, systematisch in mich hinein zu sehen und zu erkennen, wie ich funktioniere.

Hinter meiner Fassade der scheinbaren Sicherheit entdeckte ich bald Mechanismen aus meiner Vergangenheit, die ich bis dahin beibehalten hatte: Groll, Furcht und Isolation waren einige Verhaltensweisen, deren negatives Muster ich bisher nicht verstanden hatte. Durch diese Gruppe, in der ich vertrauen konnte, bekam ich den Willen, die Liebe Gottes zu erfahren und mich zu verändern. Das Gebet unserer Gruppe passt genau für mich:

**Herr,
gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann.**

**Den Mut, Dinge zu
ändern, die ich ändern kann**

**und die Weisheit,
das eine vom anderen
zu unterscheiden**

Unsere Geschichte...

Seit 1992 betreiben viele von unseren Gruppenleiterinnen und Verantwortlichen eine Szene- und Kulturkneipe in Lemgo (Nordeutschland) mit dem Namen „PULVERTURM-Kultur-Bistro“ (<http://www.pulverturm-online.de>). Christen aus evangelisch-lutherischen und freikirchlichen Gemeinden der Region bekamen in den Räumen dieses Projektes den ersten Anstoß, solch eine Arbeit zu gründen.

Der PULVERTURM ist ein Begegnungsort, an dem viele Menschen einen Raum finden, sich zu treffen und Gedanken auszutauschen – auch über das Medium Kunst und Kultur. Immer mehr Menschen kamen dabei in den Blick, die eine längerfristige und tiefer gehende Begleitung suchten.

In der Vineyard-Gemeinde in Bern (Schweiz), die aus einer Laienbewegung innerhalb der ev.-reformierten Kirche der Schweiz entstanden ist, entdeckten Christinnen und Christen zur gleichen Zeit das Arbeitsbuch „Endlich leben!“, das wir gemeinsam aus dem Englischen übersetzten. An beiden Orten wurde begonnen, ein Angebot für hilfesuchende Menschen zu gestalten.

Das 12-Schritte-Programm in christlichen Gemeinden

Theologische Anmerkungen als Einordnungshilfe

• Die Basis der Gnade Gottes wiederfinden

Jede Gemeinde kann das Programm in ihre Gemeinde-Konzeption einfügen und an ihre eigenen Bedürfnisse anpassen. Damit wird das 12-Schritte-Programm zu einem hilfreichen Baustein für jede Gemeindearbeit.

Die theologische Erkenntnis des Apostels Paulus, dass alles christliche Leben nur auf der Gnade Gottes aufgebaut sein kann, wird im 12-Schritte-Programm auf eine konkrete Weise in den Lebensalltag zurückgeholt. Die befreiende Botschaft Gottes fällt dabei ins Herz der Teilnehmer und Teilnehmerinnen und verwandelt sie von innen her – grundsätzlich und langfristig. So verändert Gott Menschen. Das 12-Schritte-Programm widerspricht allem Machbarkeitswahn! Die Mütter und Väter der 12 Schritte haben Wert darauf gelegt, dass die 12 Schritte keine Gesetze sind. Vielmehr sind es Erfahrungssätze, die einen von Gott geführten Weg zur Befreiung von lebenszerstörerischen Abhängigkeiten beschreiben und so zu neuer Hoffnung anstacheln können. Deshalb haben sie die 12 Schritte in der Vergangenheitsform als Erfahrung formuliert.

• Ein Baustein neben vielen für den Gemeindeaufbau

Das 12-Schritte-Programm ist eine ideale Ergänzung zu den bekannten Formen des Gemeindeaufbaus. In vielen Gemeinden gibt es schon Gruppen, in denen in der Bibel gelesen oder in Gebet und christliche Lebensformen eingeführt wird. Warum nicht bald auch 12-Schritte-Gruppen? In 12-Schritte-Gruppen ist ausdrücklich der Mensch mit seiner Lebensgeschichte das Thema. Mit Gottes Hilfe darf jeder sich selbst ehrlich kennen und realistisch einschätzen lernen. Hier darf jeder zugeben: „Ich bin noch auf dem Weg, noch lange nicht, so wie ich es mir wünschte, aber auf dem Weg!“ . Gott verändert, heilt und befreit.

• Offen für suchende Menschen

Nach unserer Erfahrung bietet das Programm eine gute Möglichkeit, Suchende abzuholen und sie auf einem konkreten und überzeugenden Weg zu einer personalen Beziehung zu Gott durch Jesus Christus hinzuführen. Auch profitieren viele langjährige Christen davon, weil ihr Glaube neu herausgefordert wird, sich lebendig und konkret in ihrem Alltag zu bewähren. Ein seelsorgerlicher Weg sowohl für Glaubende als auch für Agnostiker!

• „Gott – soweit wir ihn verstanden“

Durch die offenen Formulierungen in den 12 Schritten in Hinblick auf das Gottesbild wollen wir folgendes Ziel erreichen:

Hilfesuchende sollen bei ihren eigenen Erfahrungen mit Gott abgeholt und weiterbegleitet werden. Wenn wir z.B. die Formulierung „Gott–soweit wir ihn verstanden“ (Schritt 3) verwenden, so wollen wir damit ausdrücken, dass wir immer wieder neue Seiten von Gott kennenlernen und ihn nie ganz erfassen können. Er ist für uns aber der Gott, der sich in der Menschwerdung Jesu greifbar und erreichbar gemacht hat. Selbst wenn wir ihn noch nicht vollkommen begriffen haben – ergriffen sind wir doch von ihm! Das trägt uns auf dem Weg hin zu ihm.



Schutzraum

So läßt diese Formulierung nicht eine beliebige Gottesvorstellung gelten. Dieses Missverständnis hat sich in den religiös unabhängigen 12-Schritte-Gruppen verbreitet.

Wir meinen: Aus seelsorgerlichen Gründen ist es sehr hilfreich, für die erste Phase einer Begegnung mit Gott nicht ein fertiges „Glaubenssystem“ vorzusetzen.

Gott erschließt sich in Begegnungen, die vielfältig erfahren werden, aber durch das Wort Gottes eine gültige Norm gefunden haben. Die Echtheit einer Gotteserfahrung läßt sich immer nur in Bezug auf die biblische Offenbarung Gottes feststellen.

• Wichtig zur Leitung von 12-Schritte-Gruppen!

Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter sowie ihre Co-Leiterinnen und Co-Leiter brauchen mit ihren positiven, aber auch negativen Erfahrungen in der Gruppenleitung unbedingt eine Austauschmöglichkeit.

Diese Möglichkeit bieten z.B. Supervisionsgruppen. Dort wäre auch ein guter Ort für eine Weiterbildung (learning by doing, Reflexion der eigenen Erfahrungen). In diesem Rahmen kann auch entschieden werden, ob u.U. für ein Gruppenmitglied professionelle fachliche Hilfe angebracht wäre. Leiterinnen und Leiter sollten auch durch entsprechende Schulungen (siehe z.B. unsere Angebote) und Literatur ihre Fähigkeiten erweitern. Es ist wichtig, dass gerade die verantwortlichen Leiterinnen, Leiter, Co-Leiterinnen und Co-Leiter sich immer wieder ihrer eigenen Grenzen bewusst bleiben. Stolz kann verhindern, Hilfe und Rat von Dritten in Anspruch zu nehmen.

• Möglichkeiten und Grenzen des 12-Schritte-Programms

- Die 12-Schritte-Gruppen sind kein Ersatz für ärztliche Therapie, denn sie sind in der Regel keine Therapiegruppen mit fachlich ausgebildeter Leitung. Sie bieten Gruppenseelsorge.
- Als Vorbereitung einer stationären Therapie und als Nacharbeit für Menschen, die aus einer Therapie kommen, sind 12-Schritte-Gruppen eine gute Ergänzung und sehr hilfreich.
- 12-Schritte-Gruppen verstehen sich nicht als befugt, psychische Probleme, die eine fachlich ausgebildete Begleitung benötigen, zu behandeln.
- 12-Schritte-Gruppen sind nicht das Allheilmittel für jeden, sind aber ein hilfreiches Werkzeug neben vielen anderen guten Hilfsmitteln im Reich Gottes.

Therapie

- Psychosomatische Kliniken
- Tageskliniken
- Fachärzte
- Psychiatrie

12-Schritte-Gruppen können zwischen therapeutischen Einrichtungen und der ganz normalen Gemeinde eine dringend notwendige Brücke bauen: Sie schaffen einen geordneten Rahmen für die Seelsorge in der Gemeinde. Gleichzeitig sind sie sowohl missionarisch als auch diakonisch wirksam.



Einen geschützten und heilsamen Raum für verletzte, abhängige und suchende Menschen in der Gemeinde

Gemeinde

- Bibelkreise
- Hauskreise
- Nachfolgegruppe
- Mitarbeiterkreise
- Besuchsdienste
- Einzelseelsorge

Hoffnung

Hoffnung für die Erneuerung von Kirche und Gesellschaft

Drogen und Süchte, aber auch die Identitätsproblematik gerade junger Menschen unserer Zeit haben sich wie eine Epidemie ausgebreitet und sind zu fast üblichen Begleitern unserer Jugend, aber auch der gesamten westlichen Gesellschaft geworden. Wenn wir solche „Selbsthilfe-Gruppen“ in der Gemeinde Christi anregen, formen wir einen Gegentrend unter vier Gesichtspunkten:

- 1) Wir schaffen einen geschützten Raum für suchende und verletzte Menschen.
- 2) Es entsteht eine Brücke von der traditionellen Gemeindegemeinschaft zu Nöten und Bedürfnissen unserer Gesellschaft.
- 3) Wir bringen einen starken Hoffnungsimpuls durch intensive, verbindliche Gemeinschaften in eine Zeit wachsender
- 4) Grundlage einer funktionierenden Gesellschaft sind Menschen, die beziehungsfähig, vertrauensfähig und dienstbereit sind. 12-Schritte-Gruppen fördern die Gesamtpersönlichkeit auf der Grundlage christlicher Überzeugungen.

(Orte der Liebe und Vergebung)

(missionarisch-diakonisch)

(Gesellschaftsveränderung durch veränderte Menschen)

(kommunitäres Leben)

„Kirche für andere“

Die Vision

Wir wünschen uns für den deutschsprachigen Raum durch die 12-Schritte-Gruppen einen konzentrierten Impuls zur Erneuerung der Kirchen als „Kirche für andere“. Daran arbeiten wir mit Leidenschaft und wollen viele dazu ermutigen:

- Starten Sie 12 Schritte-Gruppen in vielen Orten selbst!
- Nutzen Sie Materialien und Hilfestellungen die es in unterschiedlichsten Formen bereits gibt!
- Besuchen Sie unsere Seminare, in denen zukünftige Gruppen-Leiterinnen und -Leiter die Wirksamkeit der 12 Schritte selbst erfahren können!

Wir erleben in unseren Gruppen: Hoffnung wirkt ansteckend durch persönliche Veränderungen unserer Herzen, der Einstellungen und der Werte aus der Kraft des Evangeliums. Hoffnung setzt Energien frei, um viele andere Projekte und Initiativen zu unterstützen, die diese Welt zum Guten verändern. 12-Schritte-Gruppen stellen die seelisch-geistlichen Ressourcen für solch ein Leben mit Hoffnung bereit.