

# Das Zwölf-Schritte-Programm

Eine besonders traditionsreiche Form von Selbsthilfe stellen die Anonymen oder 12-Schritte-Gruppen dar. Alle Gruppen dieses Typs lassen sich zurückführen auf die Anonymen Alkoholiker, die wohl bekannteste überhaupt. Sie bilden eine weltweite Bewegung, der sich auch an Essstörungen Erkrankte, Menschen mit seelischen Problemen, ja sogar Kauf-, Spiel- und Liebessüchtige sowie Angehörige von Betroffenen angeschlossen haben. Sie dienen den Drehbuchschreibern amerikanischer Fernsehserien und in Hollywood produzierter Filme fast immer als Vorlage, wenn der Besuch einer Selbsthilfegruppe in der Story vorkommt („Ich heiße John, und ich bin ...“ – „Hi, John.“).

Alle diese Gruppen folgen einem Programm der „12 Schritte“. Sie akzeptieren eine „höhere Macht“, wie jeder von ihnen persönlich sie versteht. Sie stehen jedem offen, das heißt, jederzeit können neue Interessierte teilnehmen, wenn diese den aufrichtigen Wunsch haben zu genesen und ein redliches Leben zu führen.

Die Runden bestehen im Wesentlichen aus einer Reihe von Wortbeiträgen, in denen aus dem eigenen Leben, von persönlichen Erfahrungen, von den Anstrengungen seine Beschwerden zu überwinden, sowie von Rückschritten und Erfolgen berichtet wird. Die Balance zwischen Selbst- und Fremdhilfe ist für die Philosophie dieser Gruppen von zentraler Bedeutung. Für jeden in der Runde ist völlig klar, dass er seiner selbst willen mitmacht und nicht in erster Linie, um anderen zu helfen. Jeder trägt durch seine Anwesenheit zum Erhalt der Gemeinschaft bei, indem er die eigenen Erfahrungen weitergibt und seine Erkenntnisse zu teilen bereit ist. Selbsthilfe und Engagement für andere sind hier untrennbar miteinander verbunden. Beides geschieht im selben Moment und am selben Ort, nämlich im sogenannten „Meeting“.

Was zählt, ist die Anteilnahme im Hier und Jetzt, die Begegnung von Angesicht zu Angesicht. Eine andere Form von Mitgliedschaft gibt es bei den Anonymen gar nicht. Ehrenamtliches Engagement gibt es nur in geringem Maße, etwa bei den sogenannten „Sponsoren“. Sie sind erfahrene Genesungsbegleiter, die eine Art Patenschaft für „neue Freunde“ übernehmen oder als ordentliche Mitglieder im Dachverein mitarbeiten.

*(Quelle: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.: selbsthilfegruppenjahrbuch 2019)*

## Die 12 Schritte zur Mitte

Inspiziert von diesem 12-Schritte-Programm begründete die im Jahr 2014 ins Leben gerufene, themabezogene Selbsthilfeorganisation SAG7 erstmals den Weg, das Programm sowohl für Menschen mit psychischen, seelischen und körperlichen Beschwerden, als auch für Menschen mit Hochsensibilität zugänglich zu machen. Wobei es im Gegensatz zum AA-Programm nicht in erster Linie um die Heilung von Suchterkrankungen geht, sondern vielmehr auch um Krankheitsprävention und Persönlichkeitsentwicklung. Ein Programm, das sowohl Gekränkten zur Genesung wie auch Gesunden als Prophylaxe dient, um sich durch Reizüberflutung gar nicht erst in psychische, somatische oder somatoforme Erkrankungen zu verirren, sondern vielmehr ein, seiner jeweiligen Veranlagung entsprechendes, sinnvolles Leben zu führen.

*„...dass ich in meiner Abkehr vom Wesentlichen nur falsch herum gestanden bin, dem Licht in mir selbst die ganze Zeit über den Rücken zugekehrt hatte...“* erkennt ein Anonymer Hochsensibler nach vielen persönlichen Krisen in **„Hochsensibilität – Die Blume des Lebens“**, dem Selbsthilfebuch von SAG7. Es erklärt das Programm und zeigt zudem auf, wie es den Gesundheitskassen viel Geld einsparen hilft, indem es nicht bewältigte oder falsche Anpassungsversuche von Betroffenen – mit Sucht, Depression und anderen negativen Begleiterscheinungen als Folge – zu vermeiden hilft. Darüber hinaus dient es jedem Menschen zur Selbstentfaltung, was vor allem unseren Familien und unserer Gesellschaft zu einem glücklicheren Miteinander verhilft.

Die Weisheit des 12-Schritte-Programms mag sich nicht auf den ersten Blick erschließen. Dennoch hat es bereits Millionen von Menschen in vielen Bereichen geholfen – und gerade die Erfolgsquote dieses spirituellen Konzepts stand Pate für die Idee, diese Prinzipien nun auch für das Thema der Hochsensibilität anwendbar zu machen.

Den Weg der 12 Schritte kann jeder nur für sich selbst gehen. Niemand kann dir das abnehmen, und du kannst es für niemand anderen tun. Dabei sollte die Reihenfolge der Schritte möglichst eingehalten werden, weil diese aufeinander aufbauen.