

Das Zwölf-Schritte-Programm

Was ist das Zwölf-Schritte-Programm?

Wenn du dich ausführlich mit den Themen Abhängigkeit, zwanghaftes Verhalten oder auch mit psychosomatischen Beschwerden befasst, wirst du mit deinem Latein irgendwann am Ende sein. So bin ich auf das Zwölf-Schritte-Programm gestoßen. Dieses Programm hat seinen Ursprung im Selbsterleben von Betroffenen. Die 12 Schritte wurden von den Gründern der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in den dreißiger Jahren ausgearbeitet.

Die Schritte enthalten ein lebensveränderndes Programm, das auch von den Angehörigen der Betroffenen nachvollzogen werden kann. Dieses Programm hat sich in den vergangenen Jahrzehnten bewährt, und viele Fachkliniken haben es als Grundlage für ihre Therapiemaßnahmen übernommen. Damals wusste man jedoch noch nichts von der genetischen Veranlagung besonderer Feinfühligkeit.

SAG7 ist das erste Zwölf-Schritte-Programm, das sich mit der Ursache der Leiden von Menschen in seelischen Krisen befasst.

Ist das Zwölf-Schritte-Programm religionsgebunden?

Im ersten Moment erscheint es religiös, zumal Begriffe wie ‚innere Allmacht‘ oder ‚Meditation‘ auftauchen. Deine Auslegung darfst du individuell für dich selbst finden. Die meisten Menschen, die anfangen, mit den 12 Schritten zu leben und sich an den spirituellen Begriffen stören, wählen Ersatzbegriffe – denn all die Schritte sind auch ohne jegliches Religionsbekenntnis anzuwenden.

Es sind einfache Empfehlungen, wieder zu erlernen, die eigenen Empfindungen bewusst ernst zu nehmen und diese anzusprechen. Denn hochsensible Menschen haben keinen biologisch wirksamen Filter gegen toxische Einflüsse aller Art. Sie sind Frühwarnsystem unserer Art. Die Anzahl der Schadfaktoren für lebenssinnige Wesen innerhalb unserer menschlichen Gesellschaft haben schon lange das Limit des für den natürlichen Menschen Erträglichen überschritten.

Durch das Programm wird u.a. der Glaubenssinn – also das Selbstvertrauen – in die menschliche Grundeigenschaft genetischer Feinfühligkeit gestärkt.

Wie kann ich das Zwölf-Schritte-Programm für mich verwenden?

Den Weg der 12 Schritte kann ich nur für mich selbst gehen. Niemand kann mir das abnehmen, und ich kann es auch nicht für andere tun. Dabei sollte ich die Reihenfolge der Anwendung möglichst einhalten, da die Schritte aufeinander aufbauen. Ein einmaliges Lesen der Schritte reicht bestimmt nicht aus.

Ich möchte mir Zeit nehmen, mich in den jeweiligen Schritt hineinzudenken. Das kann Wochen, Monate, wenn nicht sogar Jahre dauern. Der Weg mit den 12 Schritten ist ein Prozess, den ich jeden Tag aufs Neue von vorn durchleben darf.

Nur der erste Schritt ist vollkommen und bedingungslos nachzuvollziehen. Die anderen Schritte sind Idealvorstellungen, die zu mehr Lebensfreude und Lebenssinn verhelfen. Durch Selbstfindung. So lebe und liebe ich bewusst. Im Jetzt. Am Anfang unserer Zukunft!