

# AM ANFANG UNSERER ZUKUNFT

## 12 Schritte zur Mitte



**LEBE UND LIEBE.  
BEWUSST.  
IM JETZT.**

**HEUTE IST DER TAG,**  
an dem wir *beginnen*, unsere Gefühle und  
Gedanken *offen* auszusprechen,  
an dem wir *wieder* mehr miteinander statt *übereinander* reden,  
an dem wir *andere* in ihrem *Anderssein*  
annehmen und wertschätzen,  
unsere *Bewertungen* und *Erwartungen*  
einem *neuen Bewusstsein* Platz machen und  
**Selbstliebe** und **Lebensfreude** wieder in unseren Alltag einkehren.

**HEUTE IST DER TAG,**  
**AN DEM ALLES NEU BEGINNT!**  
**SCHWEIGEN IST EISERN. REDEN IST GOLD.**



## Präambel

Anonyme Hochsensible sind eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um sich selbst und anderen zur Genesung zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, mit selbst- und fremdschädigendem Verhalten aufzuhören. Die Gemeinschaft erhält sich durch Förderungen, Spenden und eigene Zuwendungen. Die Selbsthilfe ist kostenlos und anonym.

Die Gemeinschaft ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, unsere Hochsensibilität bewusst zu leben und andere bei ihrer Bewusstwerdung zu begleiten.

*An dieser Stelle möchten wir darauf hinweisen, dass in den folgenden Ausführungen nicht gegendert wird. Begriffe in der männlichen Form beziehen sich ihrem Prinzip nach sowohl auf Frauen als auch auf Diverse.*

# Hochsensibilität

## Fluch & Segen für Betroffene und Angehörige

Feinfühlig, dünnhäutig, sensibel – diese zarten Wesenszüge werden in unserer von Leistung und Konsum getriebenen Gesellschaft häufig als Schwäche ausgelegt und von Betroffenen meist auch als solche empfunden. Die Kehrseite der Medaille jedoch – etwa die Fähigkeit, sich in Menschen oder Situationen einzufühlen, empathisch zuzuhören, behutsam mit anderen umzugehen – beinhaltet Qualitäten, die gerade in unserer heutigen Zeit von zunehmender Bedeutung sind.

### 1. Definition

Die US-amerikanische Psychologin und Universitätsprofessorin Dr. Elaine N. Aron gilt als Pionierin auf dem Gebiet der Hochsensibilität. Sie erforschte das schon vor Jahren von C. G. Jung beschriebene Phänomen und begann, es wissenschaftlich aufzuarbeiten. In den Neunzigerjahren veröffentlichte sie in einer angesehenen wissenschaftlichen Zeitschrift erstmals einen Artikel über das Thema, wo sie auch den Namen **Highly Sensitive Person (HSP – die hochsensible Person)** prägte.

Mit ihrem Buch „*The Highly Sensitive Person - How to Thrive When the World Overwhelms You*“ (Deutsch: „Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen“) machte sie das Thema einem breiteren Publikum zugänglich und stieß damit auf großes Interesse.

Dr. Aron stellte fest, dass zirka 20 % aller Menschen von Geburt an besonders feinfühlig veranlagt sind. Hochsensibilität wird von ihr durch eine detailliertere Wahrnehmung und intensiveres Fühlen, verbunden mit der Notwendigkeit besonders gründlicher innerer Verarbeitung des Wahrgenommenen und Gefühlten, beschrieben.

### Die wichtigsten Kennzeichen hochsensitiver Personen sind:

- ✧ Sie nehmen über ihre fünf Sinne feiner, detaillierter und ganzheitlicher wahr und verarbeiten diese Informationen auch komplexer (große Reizoffenheit).
- ✧ Sie haben häufig eine erweiterte Wahrnehmung über ihren 6. und 7. Sinn (Intuition, Medialität), spüren stark Energien, Stimmungen etc.
- ✧ Sie haben ein komplexes Innenleben & eine tiefere Art zu reflektieren & nachzudenken.
- ✧ Sie sind oft sehr ernsthaft, gewissenhaft bis perfektionistisch.
- ✧ Sie haben ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden und Harmoniebedürfnis.
- ✧ Sie fühlen sich im Zweiergespräch und in kleinen Gruppen wohler als unter vielen Menschen.

**Mit dieser Veranlagung reagieren sie, wie ein hochsensibles Instrument, auf äußere Reize besonders stark:**

- ✧ Empfindlichkeit gegenüber lauten Geräuschen, starken Gerüchen, grellem Licht, kratzenden Stoffen, starken Emotionen (sowohl eigene als auch im Umfeld und in den Medien), aber auch gegenüber Alkohol, Kaffee und verschiedenen Nahrungsmitteln bzw. ihren Inhaltsstoffen.
- ✧ Neigen zu Allergien.
- ✧ Schmerzempfindlichkeit und Schreckhaftigkeit.
- ✧ Nervosität unter Leistungsdruck, Zeitdruck und in Prüfungssituationen.
- ✧ Erschöpftheit bei mangelnden Zeiten des Rückzugs und der Regeneration zur Verarbeitung der Reize (von Burn-out über Depression bis hin zu Sucht und körperlichen Beschwerden).
- ✧ Gereiztheit und vehemente Abgrenzung, wenn die Reizüberflutung zu groß wird und die „Festplatte voll ist“.

HSP haben manchmal gelernt, ihre Gefühle auszublenden und sich von überwältigenden Eindrücken abzuschotten. Auch wenn nur wenige Kennzeichen zutreffen (diese jedoch umso stärker ausgeprägt sind), ist eine hochsensitive Veranlagung möglich.

ACHTUNG: Auch Nicht-HSP können in außergewöhnlichen Belastungssituationen hochsensitiv reagieren. Zur Unterscheidung hilft die Frage, wie es früher war (z.B. in der Kindheit).

**Aufgrund ihrer Empfindsamkeit und Reizoffenheit können HSP Sinneseindrücke und Energien allerdings auch besonders genießen:**

- ✧ den Klang berührender Musik,
- ✧ den süßen Duft einer Rose,
- ✧ den köstlichen Geschmack guten Essens,
- ✧ den Anblick eines schönen Sonnenuntergangs,
- ✧ das Gefühl von weicher Wolle und Seide auf der Haut,
- ✧ beglückende Begegnungen mit herzvollen Menschen,
- ✧ die Ruhe und Kraft des Waldes bei einem Spaziergang,
- ✧ und vieles mehr.

Ihre Einfühlsamkeit und Sensibilität macht sie zu kreativen Künstlern und unterstützenden Therapeuten, die sehr schnell das Thema ihrer Klienten erkennen. Sie sind prädestiniert für die Arbeit mit Menschen und oft in freien Berufen oder als Selbständige zu finden.

## **2. Wahrnehmungsbegabung – Gefahr der Reizüberflutung**

Schutz vor Überreizung:

- \* Zeit für die innere Verarbeitung nehmen.
- \* Bei Bedarf eine „Erlebnisdiet“ einhalten.
- \* Sich vor störenden Umweltreizen abschirmen.
- \* Seine Aufmerksamkeit gezielt einsetzen.
- \* Ein möglichst stressfreier Tagesablauf (Zeitmanagement)!
- \* Stress-Abbau: Bewegung, ausreichend Ruhe und Schlaf, Meditation, Geborgenheit, Natur, asiatische Bewegungstechniken (Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong, ...)

## **3. Zwischenmenschliche Herausforderungen**

- \* Betroffenheit in Dankbarkeit für das Vertrauen wandeln, Wertschätzung für den Weg des anderen, bewundern statt bedauern.
- \* Mitleid durch Verständnis ersetzen.
- \* Balance von Geben und Nehmen.
- \* Selbstverantwortung statt Opferhaltung.
- \* Wünsche und Bedürfnisse äußern.
- \* Abgrenzung gegenüber den Erwartungen und Wünschen anderer, Nein sagen (bin ich „Wattebäuschchen“ oder kraftvoll im Leben?).
- \* Wahrhaftig und klar sein anstatt immer lieb und nett sein zu wollen.
- \* Authentizität (Rollen spielen kostet Kraft!)

## **4. Impulse und Gedanken für kraft- und freudvoll gelebte Feinfühligkeit**

- \* Hochsensibilität gezielt für mich selbst einsetzen, um die eigenen Belastungsgrenzen, drohende Überreizung etc. rechtzeitig wahrzunehmen.
- \* Verankerung im Körper, bei mir sein, mich sammeln.
- \* Achtsam-Sein im Hier und Jetzt (Vergangenheitsbewältigung!).
- \* Die eigenen Bedürfnisse erkennen und achten.
- \* Angemessen mit Gefühlen umgehen.

- ✧ Starke Bilder: beispielsweise Baum und Berg (Atemmeditation von Thich Naht Hanh: Einatmend sehe ich mich selbst als Berg, ausatmend fühle ich mich unerschütterlich... Berg / unerschütterlich)
- ✧ Kraft der Gedanken: mich darauf konzentrieren, was ich möchte und nicht auf das, was ich befürchte (z. B. Mozartscan by Leonhard Kubizek: [www.themozartscan.com](http://www.themozartscan.com)).
- ✧ „Beherzt“ sein.
- ✧ Feinfühligkeit dosiert leben (in welchen Bereichen, mit welchen Menschen ist es angesagt, und wo nicht?)
- ✧ Selbstliebe – Liebe im Außen zu suchen ist Energievergeudung!

**Mit mir selbst so liebevoll, behutsam und rücksichtsvoll sein, wie ich es einem anderen Menschen gegenüber wäre.**

Quelle: [www.hochsensitiv.net/was/hsp-hochsensitivitat](http://www.hochsensitiv.net/was/hsp-hochsensitivitat)

Du bist nicht nur krank –

## Du bist auch begabt!

Der Beitrag von hochsensiblen Menschen ist für die Gesellschaft sehr wertvoll und wichtig. Dennoch ist ihr eigenes Leben oftmals von Versagensängsten und Gefühlen des Fremdseins geprägt. Leider stehen solche Missempfindungen als Folge des gesellschaftlich falschen Umgangs mit Hochsensibilität für viele Betroffenen an der Tagesordnung. Zumal die meisten HSP selbst nichts von der Existenz ihrer Veranlagung wissen.

Als vermeintliche „Sensibelchen“ leiden sie in einem wenig sensiblen Umfeld. Hochsensibilität ist aber weder Störung, Erkrankung, Defizit noch Schwäche, sondern eine sinnvolle Gabe und wertvolles Potenzial, sofern man sie bewusst achten und ihr gemäß zu leben lernt. Da HSP, die nicht auf ihre Grenzen achten, noch gefährdeter sind als Nicht-HSP, krank zu werden, sollte sich der Fokus von Betroffenen darauf richten, sozial-emotionale Kompetenz und Awareness zu entwickeln. Denn durch übermäßige Reize, Menschenmengen, intensive Gerüche, kratzige Kleidung und zu viele Aufgaben auf einmal ist ihr „innerer Rechner“ schneller überlastet, was in den meisten Fällen zu Reizüberflutung und Überforderung führt.

Wie können Betroffene lernen, ein selbstbewusstes, glückliches und freudvolles Leben zu führen?

# 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.

## Das Meeting

Wenn nichts mehr zu helfen scheint, dann rettet das Gespräch mit einem Gleichgesinnten einen oftmals aussichtslosen Tag.

Für einen sensiblen Menschen, der ein gutes und erfülltes Leben führen will, genügt es nicht, sich einfach abzulenken, Medikamente zu schlucken oder sich in Abgrenzung zu üben. Er braucht eine praktische Anleitung, in der die eigene Empfindsamkeit zum Ausdruck kommen und er seine individuellen Talente schrittweise entwickeln darf. Wir sehen Menschen, die mit Hochsensibilität veranlagt sind, als natürliche Sicherheitseinrichtung unserer Art. Nur wenn die Wahrnehmungen von HSP auch als Warnsignale erkannt und von anderen ernst genommen werden, können sie uns vor Schäden durch toxische Einflüsse bewahren.

Wir sehen psychische Erkrankungen, Allergien, Krebs oder psychosomatische Beschwerden allesamt als Folgen einer ignoranten Lebensführung, die der eigentlichen Natur des Menschen zuwiderläuft. Vielmehr sind es für uns offensichtliche Folgen von Degeneration sowie Hinweise darauf, dass der Mensch in Disharmonie mit sich selbst, seiner Umwelt und der Natur lebt.

Das Besondere der Treffen ist die Art und Weise, wie die Anwesenden einander begegnen. Durch Anonymität werden die hierarchischen Strukturen der Umwelt außer Kraft gesetzt. Scham und Angst verlieren ihren Schrecken und Stigmatisierung wird entkräftet. In der Gruppe zählt nur die Aussage des Menschen. Ob Hochsensibler, Nichthochsensibler, Gesunder, Kranker, Betroffener oder Angehöriger ist dabei völlig gleich.

### **Hier unsere konkreten Empfehlungen zum Ablauf eines Meetings:**

Alle, die mitmachen wollen, setzen sich auf annähernd gleicher Augenhöhe – Ältere wie auch Kinder – an einem Tisch im Raum, der frei von Substanzen, anderen Störfaktoren und Ablenkungsmöglichkeiten ist, im Kreis auf.

Sehr wichtig ist auch die konkrete Bestimmung der Anfangs- und Endzeit des Meetings. Wir empfehlen 90 Minuten. Einer der Anwesenden übernimmt die Sprecherfunktion und eröffnet die Zusammenkunft mit den Worten:

**„Wir wollen mit der Aussprache beginnen.“**

# Der Meeting-Ablauf

## Gliederung

Nachdem Ruhe eingekehrt ist, fährt der Meetingsprecher unter Nennung seines Vornamens fort:

- ✧ „Ich bin ... (Vorname). Schön, dass wir jetzt alle hier sind!“
- ✧ Er liest die **Präambel** von SAG7 laut vor.

„Anonyme Hochsensible sind eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um sich selbst und anderen zur Genesung zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, mit selbst- und fremdschädigendem Verhalten aufzuhören. Die Gemeinschaft erhält sich durch Förderungen, Spenden und eigene Zuwendungen. Die Selbsthilfe ist kostenlos und anonym.

Die Gemeinschaft ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, unsere Hochsensibilität bewusst zu leben und andere bei ihrer Bewusstwerdung zu begleiten.“

- ✧ Nun stellt er die vier Fragen:
  1. Sind alle Störquellen vom Tisch?
  2. Möchte jemand an meiner Stelle den Chair übernehmen?
  3. Hat jemand einen Themenwunsch?
  4. Möchte jemand gleich etwas sagen?

Folgender Satz wird nun laut vorgelesen:

- ✧ „Was wir hier hören, wen wir hier sehen, wenn wir gehen: wir lassen es hier. Alles, worüber wir jetzt sprechen, bleibt auch hier.“
- ✧ „Hochsensibilität per se ist weder Charakterfehler noch Krankheit, sondern ein markanter Wesenszug, der uns mit der Geburt in die Wiege gelegt wurde.“

Wir machen uns bewusst, dass Hochsensibilität eine Besonderheit der Reizverarbeitung ist. Das bedeutet aber nicht, dass HSP immer gesund sind: Genau wie andere Menschen können auch Hochsensible erkranken. Hochsensibilität und psychische Erkrankung können also zusammen auftreten. So werden Menschen, die sich selbst als hochsensibel empfinden und psychisch auffällig sind, berechtigterweise oftmals mit Zweifeln und Kritik konfrontiert, nämlich als zu anspruchsvoll, besonders zartbesaitet, auffallend überempfindlich und vulnerabel, bis hin zu trendorientiert, exzentrisch, wahn- oder schwachsinnig. Eine tiefgehende Informationsverarbeitung und raschere Reizüberflutung haben Auswirkungen auf viele Bereiche, wie beispielsweise die Wahrnehmung, Weltanschauung, Persönlichkeitsentwicklung oder das Denken, Fühlen und Handeln von Betroffenen. Dadurch stellt die Hochsensibilität sowohl für HSP als auch für die Gesellschaft eine große Herausforderung dar (Parlow 2003). Als Teil des Temperaments bestimmt die Sensibilität immer auch den individuellen Umgang mit Gefühlen, die Stärke des Antriebs, die Kontrollfähigkeit und das Verhalten eines Menschen. Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Sensibilität des Menschen zu.

Demnach richtet sich das 12-Schritte-Programm von SAG7 an alle Menschen, die – völlig unabhängig vom Sensibilitätsgrad – einfach über ihre Erfahrungen reden und ihre bisherige Einstellung zum Leben unter dem Licht neuer Erkenntnis beleuchten wollen. So wird Genesung durch Transparenz wirksam.

Wir melden uns beim Sprecher mit kurzem Handzeichen, wenn wir etwas sagen wollen. Wenn wir an der Reihe sind und unsere Erfahrungen geteilt haben, dann beenden wir unsere Äußerung mit einem einfachen „Danke“. Das ist das Zeichen für die anderen, dass der jeweilige Redner mit seinen Ausführungen vorerst fertig ist.

Einer spricht, die anderen hören zu. Dazwischenreden und Diskussionen sind nicht vorgesehen. Niemand wird unterbrochen, indem wir ihm vielleicht mit unserer persönlichen Meinung ins Wort fallen.

Unterbrechungen sind nur in äußersten Fällen durch den Sprecherdienst erlaubt. Er herrscht nicht, sondern führt begleitend. Wortbeiträge, die gegen Traditionen, andere Menschen, deren Einstellung, Geschlecht, soziale Herkunft, körperliche oder geistige Beschaffenheit gerichtet bzw. beleidigend sind, sowie persönliche Angriffe, Kritiken und Themen ohne Bezug zum Thema, sind unerwünscht.

Wir ziehen nicht über Nichtanwesende her und bemühen uns, über unsere ganz persönlichen Gefühle und Gedanken zu sprechen. Wie wir uns in einer gewissen Situation oder durch eine etwaige Handlung gefühlt haben und was sie in der Folge in uns bewirkt und mit uns gemacht hat. Du-Botschaften sind zu unterlassen, die Artikulation in Ich-Botschaften zu üben. Das kommt einem anfänglich sehr befremdlich vor, doch wie ihr bald sehen werdet, bewirkt das gewahre Wunder.

Anschließend liest der Sprecher den 1. unseres 12-Schritte-Programms. Das Falblatt wird weitergereicht und jeder Freund liest den jeweils nächsten Schritt. Natürlich nur, wenn er will, ansonsten gibt er dieses einfach weiter.

## 12 Schritte

1. Wir gaben zu, dass wir unsere Sensibilität verdrängt und dadurch am wesentlichen Sinn unseres Lebens vorbeigelebt haben.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht – größer als wir selbst – Regeneration bewirken und uns unsere Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Vorsehung – wie wir sie verstehen – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Selbstreflexion in unserem Leben.
5. Wir gestanden uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt die genaue Natur unseres Verhaltens ein.
6. Wir wurden völlig bereit, die besonderen Eigenschaften unserer Hochsensibilität schrittweise zu entwickeln und aufgetretene Charaktermängel zu beseitigen.
7. Anmutig erbat ich, dass die Entfaltung unseres Sinnreichtums alle Makel von uns nimmt.
8. Ich machte eine Liste aller Personen, denen ich Schaden zugefügt hatte und wurde willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Indem ich mein unmittelbares Verhalten der Natur und den Menschen gegenüber änderte, mache ich durch Mitgefühl und Sanftmut alles wieder gut, wo immer es möglich ist. Es sei denn, ich hätte dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzen die Reflexion fort, und wenn ich Unrecht habe, gebe ich es sofort zu.
11. Durch Gebet und Besinnung stärke ich täglich die bewusste Verbindung zu Gott – wie ich ihn empfinde. Ich bitte ihn nur, dass er sich mir offenbart und mir die Kraft gibt, mich eigenverantwortlich zu entfalten.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erleben durften, versuchten wir, diese Botschaft an andere Menschen weiterzugeben und ihre Prinzipien in unseren täglichen Angelegenheiten zu praktizieren.

Der Sprecher beginnt nun damit, seine ganz persönlichen Erkenntnisse, Empfindungen, Gedanken und Gefühle zum jeweiligen Schritt und Thema zu eröffnen. Jeden Monat ein neuer Schritt. Er bringt seine Erfahrung ein. Er beendet seinen Beitrag mit den Worten:

**„Danke fürs Zuhören. Ich bitte euch nun, gemeinsam Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen. Die Aussprache gehört uns.“**

Worüber reden nun die Freundinnen und Freunde im Meeting?

Gesprochen wird über alles, was den Anwesenden wichtig und wesentlich erscheint. Vor allem aber über ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Vielleicht sprechen sie von der Zeit ihres Lebens, als eine Abhängigkeit ihr Chef war oder sie noch an den Symptomen einer Erkrankung litten, weil sie sich noch nicht selbst annehmen konnten. Oder sie äußern sich über die Zeit danach, von ihrem Weg in ein bewusstes, achtsames und nüchternes Leben, nachdem sie gelernt hatten, im Hier und Jetzt die Möglichkeit der freien Wahl zu haben. Augenblickliche Schwierigkeiten in ihrem Leben werden genauso geäußert wie Schönes, das sie erfreut hat.

Alle Themen, die sich auf das Programm und den Lebens- und Leidensweg eines Menschen beziehen, sind willkommen. Hier freut man sich über jeden Neuen, der eintritt, weil er den aufrichtigen Wunsch hat, mit sich selbst und seiner Umwelt ins Reine zu kommen. Jeder, der etwas zu sagen hat oder sich der Gruppe mitteilen möchte, kann dies tun. Auftauchende Fragen werden nach dem Meeting beantwortet.

Im Meeting selbst spricht jeder nur für sich selbst. Namen anderer werden nicht genannt, Kritik soll nicht geübt und Ratschläge nicht erteilt werden. In den Meetings kann jeder Mensch die Fähigkeit entwickeln, sich selbst zu erkennen: durch seine eigene Aufrichtigkeit und Offenheit sowie das ehrliche Selbstbekenntnis der anderen. Jeder lernt, seine eigenen Schwächen, Charakterfehler, Handlungsweisen und Anschauungen zu reflektieren, um schließlich sein tägliches Leben nach den Prinzipien auszurichten.

Dadurch lernt jeder Mensch, sich in seiner eigenen Geschwindigkeit zu entwickeln sowie zu sich und seinen Talenten zu stehen. Gleichzeitig beendet er seinen Kampf und Widerstand gegen sich selbst und seine Umwelt. Ein anderer Anonymer wird ähnliche oder aber auch ganz andere Schwierigkeiten haben und kann schildern, wie er damit fertig wird und was er heute anders macht als früher. Die Erkenntnis, mit seinen Herausforderungen nicht alleine dazustehen, vielleicht überhaupt das erste Mal im Leben überhaupt von einem Menschen angehört zu werden, bringt spürbare Erleichterung. Die Beispiele anderer, die durch ihre Bewusstwerdung aus einer vormals trostlosen Lage einen neuen Start ins Leben gefunden haben, spenden Hoffnung, Mut und Zuversicht.

Die Anonymen Hochsensiblen treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Der ständige Kontakt untereinander, der durch Aufrichtigkeit und Offenheit gegenüber der eigenen Menschlichkeit geprägt ist, erhöht die Bereitschaft, sich selbst besser erkennen, annehmen, vertrauen und lieben zu lernen. Die bis dahin unterdrückten, in den eigenen Schatten verdrängten, unerfüllten Bedürfnisse nach Ehrlichkeit, Geborgenheit, Anerkennung, Freundschaft und Zugehörigkeit, all die quälenden Zweifel und die nagende Ungewissheit, können durch Selbstannahme und Selbstklärung durchbrochen werden.

Der Neue lernt, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Nur diesen heutigen Tag. Anstatt länger gegen seine eigene Veranlagung ankämpfen zu müssen, lernt er, in dieser neuen Freiheit das Leben zu genießen. Das ist eine große Herausforderung und oftmals nicht einfach, zumal die Systeme dieser Welt nicht auf die Bedürfnisse des sensiblen Menschen abgestimmt sind. Die meisten Hochsensiblen sind durch das lebenslange Verdrängen ihrer Veranlagung oft in Abhängigkeiten gerutscht. Ganz egal, ob diese an Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin, Drogen oder Substanzen wie Medikamente, Koffein, Zucker udgl. gekoppelt sind. Auch die Süchte nach Geld, Arbeit, Spielen, Computer, Sex, Streit oder Aufmerksamkeit sind nur Ausformulierungen von zwanghaftem Anpassungsverhalten als Versuch der Selbstregulierung.

Sobald der Betroffene erkennt, dass er nicht mehr länger gegen seine Veranlagung ankämpfen muss, sinkt auch der Drang und Zwang, etwas in sich wegmachen zu wollen und sich zwanghaft an die Mehrheit anpassen zu müssen. Also hört er auf, sich in eine erwünschte Weltsicht zu flüchten. Selbst- und fremdschädigendes Verhalten beginnen, langsam nachzulassen. Er erkennt, dass er seine Wahrnehmungen und seinen sensiblen Wesenskern nicht länger betäuben, verdrängen oder verleugnen kann. Der Weg aus zwanghaftem, abhängigem und unfreiem Verhalten ist somit geebnet.

So beginnt der Hochsensible, sein verworrenes Denken und seine unglücklichen Gefühle zu rechtzurücken und seine natürliche Bestimmung zu entdecken. Durch die Anwendung des Zwölf-Schritte-Programmes lernt er, seine Leiden zum Stillstand zu bringen und sich langsam zu dem Menschen hin zu entwickeln, als der er seine Begabung zum eigenen wie auch zum Wohle anderer, einsetzen kann.

Diese Schritte sind Empfehlungen, durch die er lernen kann, besser mit seinen Gedanken, Gefühlen und den Fähigkeiten seiner Hochsensibilität zurechtzukommen. Nach und nach erkennt er, dass er dadurch mit besonderen Eigenschaften ausgestattet ist, die für ihn in Empfindungen wie Güte, Liebe, Sanftmut und Mitgefühl erkennbar werden. Somit kann er ein spirituelles Erwachen erleben, ein zufriedenes Leben führen und eine bis dahin unbekannte Freiheit kennenlernen. Dem Neuen wird empfohlen, regelmäßig mit anderen Hochsensiblen bewusst in Begegnungen zu gehen und hernach in Austausch zu bleiben.

Anonyme Hochsensible zu sein bedeutet, als sozial-emotional intelligenter Mensch durch ein gesundes Maß an Selbst- und Nächstenliebe für andere Menschen da zu sein, vor allem für jene, die noch an Beschwerden leiden – kostenlos und anonym. Darin versteht sich die Botschaft von SAG7: *So wie wir es empfangen haben, so sollen wir es weitergeben.* Ja das ist es, wozu sich jeder von uns entschlossen hat.

In den Aussprachen werden augenblickliche Ärgernisse ebenso verbal ausgedrückt wie Erfreuliches. Alles, was sich auf uns selbst bezieht, ist willkommen. Familienmitglieder können ausdrücken, was ihnen am Herzen liegt und sich in geschützter Atmosphäre ihren Verwandten und Angehörigen mitteilen. Ohne dafür kritisiert, gedemütigt, bevormundet, beschämt oder belächelt zu werden. Das Zwölf-Schritte-Programm ist ein Selbstfindungsprogramm für alle Menschen. Es will eine neue Gesprächskultur in unsere Welt bringen, um der menschlichen Gemeinschaft wieder den wesentlichen Sinn und Zweck darin zu vermitteln. Dazu braucht es geschützte Begegnungszonen in entspannter Atmosphäre, in denen sich sowohl Hochsensible als auch Nichthochsensible ihre Sichtweisen, Erfahrungen und Anschauungen äußern und näherbringen trauen.

Nun folgen die Wortbeiträge der Freunde, die sich zuvor durch kurzes Handzeichen beim Sprecher angemeldet haben. Die Wortmeldungen beginnen in der Regel damit, dass der Freund seinen Vornamen nennt und hinzufügt: „Ich bin HOCHSENSIBEL.“ Vorausgesetzt, er ist bereits zu der Einsicht gekommen, dass dies für ihn zutrifft. Hat er zu Ende gesprochen, kommt ein „DANKE.“

Weiter geht es mit einer kurzen Empfehlung über Sponsorschaft, einer kurzen Erklärung von Hochsensibilität als genetische Erbanlage oder auch dem Lesen eines Abschnittes aus SAG7 Literatur.

Zur vereinbarten Zeit beendet der Sprecher das Meeting mit den Worten:  
„Danke für die Aussprache. Kommt wieder. Es wirkt.“

Er fährt damit fort:

„Wir wollen das heutige Meeting mit unserem Gelassenheitsspruch beenden.“

- ✧ Alle Anwesenden erheben sich, stellen sich im Kreis auf und sprechen gemeinsam den Gelassenheitsspruch:

**Bitte 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.  
Danke!**

**Bewusste 24h  
Kommt wieder, es wirkt!**

- ✧ Zum Ende des Meetings lässt der Sprecher den „Hut“ herumgehen für die Spenden. Dann sagt er „SAG7 erhält sich durch eigene Spenden. So steht es in unserer 7. Tradition.“

## Anonymität

Anonyme Hochsensible betrachten es als ihre Aufgabe, anderen Menschen im Vieraugengespräch von der eigenen Genesung zu erzählen. Dabei geben sie niemals preis, wer sonst noch zur Gemeinschaft gehört. Durch den Austausch werden dem noch Leidenden am persönlichen Beispiel Wege aufgezeigt, auf denen er wiederum Hilfe für sich selbst finden kann.

In den öffentlichen Medien (TV, Rundfunk, Film, Internet, Zeitung) fordern die Traditionen der Anonymen Hochsensiblen von ihren Angehörigen aus drei Gründen strikte Anonymität:

1. Aus eigener Erfahrung wissen sie, dass man als Betroffener zumeist Hilfsangebote zurückweist, bei denen man als erstes Fragen über sich selbst beantworten oder sich zu schambehafteten Themen „outen“ soll.
2. In der Vergangenheit hat sich herauskristallisiert, dass genesende Menschen Gefahr laufen, erneut zu erkranken, wenn sie aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer Gruppe nach öffentlicher Anerkennung streben.
3. Öffentliches Ansehen Einzelner im Zusammenhang mit der Zugehörigkeit zu den Anonymen Hochsensiblen wäre der Anfang von ehrgeizigem Konkurrenzstreben, Neid und Missgunst. Publizität dieser Art könnte wegen unterschiedlicher Ansichten Einzelner ernsthafte Konflikte schaffen. Anonymität in den öffentlichen Medien bewahrt die Einigkeit innerhalb der Gemeinschaft und erhält die Anziehungskraft des Zwölf-Schritte-Programmes für die Menschen, die noch Hilfe brauchen und dadurch gesunden können.

Jeder, der sich an eine Gruppe mit dem aufrichtigen Wunsch nach Hilfe wendet, muss sich sicher sein können, dass seine Identität, seine Geschichte und sein ganz persönliches Problem auch dort bleiben. Deswegen sprechen sich die Freunde mit Vornamen an und interessieren sich nicht für die Stellung des anderen im öffentlichen Leben. Es gibt weder Akten noch Mitgliederkarteien. Durch die Anonymität werden die hierarchischen Strukturen der Umwelt außer Kraft gesetzt. Alle Anwesenden sind gleich an Recht, Pflicht und Würde.

Das SAG7-Genesungsprogramm unterstützt Menschen dabei, soziale Kompetenzen für eine sinnvolle und nützliche Teilhabe an der Gesellschaft zu entwickeln, um individuelle Grenzen besser wahrnehmen, die eigene Persönlichkeit stärken und nachhaltig genesen zu können. Der Hauptzweck der Anonymen Hochsensiblen ist es, jedem hilfeschuchenden Menschen die Botschaft weiterzugeben. In nahezu allen medizinischen Behandlungen wird versucht, einem Erkrankten dabei zu helfen, Schmerzen zu stillen. Unabhängig davon haben auch wir Anonyme Hochsensible ein ähnliches Ziel, nämlich die Genesung des Einzelnen zu fördern und bestehendes Leid zu lindern.

Selbsthilfe bedeutet für uns, dass wir gemeinsam schaffen können, was uns alleine nur sehr schwer möglich ist. Jeder von uns kann seinem Nächsten als Quelle individueller Erfahrungen dienen und Mitmenschen, die genesen wollen, als dienlicher Begleiter zur Seite stehen. Wenn irgendjemand irgendwo um Hilfe ruft, so möchten wir, dass die Hand der Anonymen Hochsensiblen jederzeit ausgestreckt ist, denn dafür sind wir verantwortlich.

## Sponsorschaft

Sponsoren sind SAG7 Freunde, die nach bestem Wissen und Gewissen nach dem Programm leben. Diese Menschen sind bereit, ihr Erfahrungswissen mit anderen Menschen zu teilen und haben sich zu einer achtsamen und bewussten Lebensführung entschlossen.

Neue Freunde gehen auf eine gewünschte Person zu und bitten diese, ihnen im Genesungsprogramm zu helfen. Auf mentaler, emotionaler, psychischer und spiritueller Ebene. Indem der Sponsor seine individuelle Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit dem neuen Freund teilt, erneuert, stärkt und fördert er auch immer wieder die eigene Regeneration. Sponsoren geben das Programm weiter, wie sie es selbst erleben und praktizieren. Nur was ich weitergebe, kann ich behalten.

Unser Programm beruht nicht auf Werbung, sondern auf Anziehung. Such Dir also einen Sponsor der das widerspiegelt was du dir wünschst. Frage ihn wie er das erreicht hat. Jeder kann mit mehr als einem Sponsor arbeiten und sie auch nach eigenem Ermessen wechseln.

## Telefonieren

Um den Weg aus der Isolation zu finden, können sich zwei Freunde telefonisch auf persönlicher Ebene austauschen. Hilfreich ist die Motivation, den anderen anzurufen um ihn zu fragen wie es ihm geht. Als Teil des Kapitulationsprozesses ist das Telefongespräch ein Hilfsmittel, durch das wir lernen unsere Gedanken und Gefühle anderen anzuvertrauen, sie um Hilfe zu bitten aber auch unsere Hilfe anzubieten. So können wir auf Höhen und Tiefen in unserem Leben situationsbezogen und rasch reagieren.

## Schreiben

Schreiben ist für viele von uns ein wichtiges Instrument für die Arbeit in den Schritten. Schreib dir deine Sorgen von der Seele! Auch die Inventur in unserem Inneren oder die Liste aller Freunde denen wir Schaden zugefügt haben lassen sich wirkungsvoll und nachhaltig dadurch gestalten. Wir verstehen unser Fehlverhalten und unsere Reaktionen einfacher, wenn wir unsere oftmals verwirrenden Gedanken und Gefühle schriftlich ordnen. Früher oftmals zwanghaft ausgeführte Tätigkeiten als Folge dieser verworrenen Gedanken- und Gefühlswelt können beendet werden. Wir sehen klarer und erkennen gelassener, was zu tun ist.

## Literatur

Ob der GELASSENHEITSSPRUCH, das GESTERN-HEUTE-MORGEN, Texte aus der Info Mappe, die Bücher von Elaine N. Aron, die SAG7-Grundlagenwerke „Highly Sensitive“, „Hochsensibilität - Die Blume des Lebens“, „Menschsein - Mit allen 7ieben Sinnen“ oder andere Literatur: um das Programm zu verstehen und eine neue, der eigenen Veranlagung entsprechende Lebensführung zu gestalten, kommt uns das tägliche Lesen der Literatur und arbeiten im Programm zu gute. Sie ist stets verfügbares Hilfsmittel, welches uns Einsichten über unsere Probleme und die darin liegenden Lösungen reflektiert. Wir wissen dass wir mit unseren Problemen nicht alleine sind.

## Musik

Musik ist die einzige Sprache der Welt, die man nicht zu übersetzen braucht.

## Anonymität

Die Anonymität ist der Gemeinschaft sehr wichtig und deshalb in der Zwölften Tradition verankert.

## Dienst

Anonyme Hochsensible verfolgen in all ihren Beziehungen zur Öffentlichkeit nur einen einzigen Zweck: noch leidenden Mitmenschen zu helfen. Die Botschaft weiterzugeben ist die Hauptaufgabe unserer Gemeinschaft und deshalb die wichtigste Form von Dienst. Jede noch so geringfügige Tätigkeit, die dazu beiträgt, einen noch unter seiner Sensibilität leidenden Menschen zu erreichen und ihm bei der Bewusstwerdung zu helfen, trägt zu unser aller Genesung bei. Ins Meeting gehen, Raum aufsperrern, Stühle aufstellen, Literatur auslegen, Tisch decken, mit neuen Freunden sprechen, einfach Dinge tun, die in einer Gemeinschaft gemeinsam getan werden müssen, sind Möglichkeiten, anderen Menschen das zurückzugeben, was uns selbst so großzügig geschenkt wurde. Wir sollten hierbei das tun, was in unseren Möglichkeiten liegt und auf Freiwilligkeit basiert. Dienste tragen dazu bei, dass sich uns ein glückliches, zufriedenes und sinnerfülltes Leben offenbart.

## 12 Traditionen

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen. Die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Hochsensiblen.
2. Für den Sinn und Zweck einer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität: eine Macht, größer als wir selbst, wie sie sich in unserer inneren und äußeren Natur sowie im Gewissen unserer Gemeinschaft zu erkennen gibt. Wir Anonyme Hochsensible sind nur betraute Diener, wir herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, mit selbst- und fremdschädigendem Verhalten aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft als Ganzes betreffen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, die Botschaft der Zwölf-Schritte zu leben und sie dadurch ans Licht und zu denen zu bringen, die noch leiden.
6. Eine Gruppe sollte niemals auf Gewinn und Profit ausgerichtete Vorhaben unterstützen oder decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- oder Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Sinn und Zweck ablenken. Die Verbreitung von Informationen durch Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit dient ausschließlich der Erfüllung des gemeinnützigen Zwecks.
7. Jede Gruppe sollte sich selbst erhalten.
8. Die Tätigkeit und der Dienst in Gruppen sollten immer freiwillig und ehrenamtlich erfolgen.
9. Gruppen sollten niemals organisiert werden. Sie können jedoch freiwillige Arbeitsgruppen bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.
10. Gruppen nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb der Gruppe. Eine Gruppe sollte niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt sein.
11. Unsere Kontakte zur Öffentlichkeit stützen sich auf Synergie und Anziehung. Gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen sollte die Anonymität einer Gruppe gewahrt bleiben. Persönliches Outing obliegt jedem eigenverantwortlich.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage all unserer Traditionen und erinnert uns immer daran, die Prinzipien vor Persönlichkeiten zu stellen.

## Dienste in der SAG7-Gruppe

Die Gruppen haben die Hauptaufgabe, die Botschaft der Zwölf-Schritte zu leben und sie dadurch ans Licht und zu denen zu bringen, die noch leiden (5. Tradition). Damit diese Aufgabe erfüllt werden kann, sind innerhalb der Gruppe Dienste nötig, die auch zum reibungslosen Funktionieren innerhalb der Gruppe dienen. Diese Dienste werden von betrauten Dienern geleistet, die gewöhnlich durch die Gruppenmitglieder für eine begrenzte Dienstzeit gewählt werden. Die Bezeichnungen für diese Diener sind keine Titel, sondern beschreiben Dienste und Verantwortlichkeiten. Viele SAG7-Mitglieder haben erlebt, dass die damit verbundenen Pflichten ein hervorragender Weg sind, das eigene Wohlbefinden zu stärken.

In der Regel werden folgende Dienste in der Gruppe vergeben: Sprecher, stellvertretender Sprecher, Gruppenbeauftragter (Gruppenleiter), Aufsperrdienst, Getränkediens, Protokollführer, Kassierer, Literaturbeauftragter, gemeinsamer Dienstvertreter (GDV). Die Dienste unterliegen der Rotation. Weitere Dienste sind nach Bedarf einzurichten. Jede Gruppe ist selbstständig, weswegen die Gruppe diejenigen Dienste einrichtet, die sie für nötig hält, damit die Gruppe reibungslos funktioniert. Die Dienstuenden werden auf einem eigens dafür anberaumten Arbeitsmeeting gewählt. Die Dienstuenden sollten eine angemessene Zeit bereits an SAG7-Gruppen teilnehmen und sich selbst als motiviert und geeignet für einen verlässlichen Dienst durch regelmäßige Teilnahme an den Meetings gezeigt haben. Das Wohl der Gruppe sollte bei der Wahl an erster Stelle stehen, eine Erwähnung der 1. und 2. Tradition ist bei der Wahl hilfreich. Vertrautheit mit den 12 Schritten, den 12 Traditionen und den 12 Versprechen hilft den Mitwirkenden, ihren Dienst besser zu erfüllen. Für den Dienst als Meetingsprecher wird eine mehrmonatige und aktive Teilnahme am Geschehen der Gruppe empfohlen.

### Meeting-Sprecher (Chair)

Der Dienst des Meetingsprechers sollte bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Es wird empfohlen, dass der Sprecher schon eine gewisse Zeit lang bewusst, achtsam und nüchtern leben gelernt hat, eine sichtbare Veränderung seiner geistig-seelischen Grundhaltung durch unser Programm der Genesung erreicht hat und grundlegend damit vertraut ist. Dadurch kann er auch bei gelegentlichem „Gegenwind“ gelassen bleiben und doch eine gewisse Durchsetzungskraft in Bezug auf die Prinzipien unseres Programms an den Tag legen. Schließlich will die Gruppe ihn für 12 Monate in diesen Dienst wählen und ihm damit unser Vertrauen sichtbar machen. Es heißt zwar, dass unsere betrauten Diener nicht herrschen, sondern denen verantwortlich sind, denen sie dienen. Doch bestimmte Empfehlungen in Bezug auf gemeinschaftlichen Umgang einzuhalten und die Beschäftigung mit unserem Programm zu gewährleisten, ist nicht nur in unserer, sondern vor allem auch in seiner Verantwortung.

Im Einzelnen umfassen folgende Aufgaben den Dienst des Meetingsprechers, die er einhalten sollte bzw. kann:

- \* Das Meeting eröffnen und schließen.
- \* Gegebenenfalls das Meeting leiten (oder für heute einen Freund darum bitten).
- \* Für einen reibungslosen Ablauf sorgen.
- \* Erstmeldungen vor Zweitmeldungen zulassen.
- \* Wenn erforderlich darum bitten, die Sprechzeit zu beschränken.
- \* Ein Meeting-Thema vorschlagen oder erfragen.
- \* In außergewöhnlichen Fällen den Notfallplan einsetzen.

Der Sprecher darf Wortbeiträge unterbrechen, die

- \* gegen unsere Traditionen verstoßen,
- \* beleidigend sind oder
- \* persönliche Angriffe enthalten, sowie solche,
- \* die ganz ohne Bezug zu unserem Programm stehen.

Er sollte auch:

- \* Keine Wortbeiträge der anwesenden Freunde kommentieren.
- \* Nicht ungefragt Ratschläge geben.
- \* Nicht alles allein machen wollen.
- \* Sich nicht für unersetzlich halten.
- \* Sich nicht allein verantwortlich fühlen für das „Gelingen“ des Meetings.

### Aufsperrdienst

Der Freund des Aufsperrdienstes sollte ca. eine halbe Stunde vor Beginn des Meetings vor Ort sein. Je nach Örtlichkeit den Schlüssel, bzw. Wachdienst organisieren, damit der Raum geöffnet wird.

Tisch decken mit Gläser, Wasser und Literatur.

### Hutdienst

Der Dienst beinhaltet die freiwilligen Spenden der wöchentlichen Meetings abzuführen, zu verwalten und in einem Kassabuch festzuhalten. Einnahmen, die nach Abzug aller Kostenfaktoren übrigbleiben, sollten nach dem Prinzip des „überfließenden Hutes“ auf das Vereinskonto überwiesen werden.

## Getränkedienst - Spüldienst

Der Dienst beinhaltet Wasser in Krüge zu füllen und am Ende des Meetings die Krüge und Gläser zu reinigen.

## Literatur-Beauftragter

- ✧ Verwaltung der internen Gruppen-Literatur.
- ✧ Bestellungen an SAG7 Verein mittels Bestellschein.

## GBA - Gruppenbeauftragter (Gruppenleiter)

- ✧ Kontaktperson zum Vermieter, Kontakt herstellen und pflegen.
- ✧ Sprachrohr des Gruppengewissens zum GDV.
- ✧ Anberaumung von Arbeitsmeetings der Gruppe bei Bedarf.
- ✧ Begleitung des Meetingsprechers.

## GDV - Gemeinsamer Dienstvertreter

Der GDV arbeitet mit dem Meetingsprecher und dem Gruppenbeauftragten zusammen. Er informiert und berät die Gruppe in Dingen, die SAG7 als Ganzes betreffen. Er ist stimmberechtigtes Mitglied im Verein und Funktionär des Vorstandes.

- ✧ Verbindung und Informationsaustausch zu und zwischen den Gruppen und Diensten.
- ✧ Arbeitskreis für Öffentlichkeitsarbeit pflegen.
- ✧ Vertritt das Gruppengewissen im Vorstand.
- ✧ Übt im Namen der Gruppe das Stimmrecht aus.

## Öffentlichkeitsarbeit

- ✧ Infomappen verteilen.
- ✧ Flyer verteilen bei Therapeuten und Ärzten.
- ✧ Gelassenheitssprüche an Freunde verteilen.

# Gestern – Heute – Morgen

Es gibt in jeder Woche zwei Tage, über die wir uns keine Sorgen machen sollten. Zwei Tage, die wir freihalten sollten von Angst und Bedrückung.

Einer dieser beiden Tage ist das Gestern – mit all seinen Fehlern und Sorgen, geistigen und körperlichen Schmerzen. Das Gestern haben wir nicht mehr unter Kontrolle! Alles Geld dieser Welt kann das Gestern nicht zurückbringen: Wir können keine einzige Tat, die wir getan haben, ungeschehen machen. Wir können nicht ein Wort, das wir gesagt haben, zurücknehmen. Das Gestern ist vorbei!

Der andere Tag, über den wir uns keine Sorgen machen sollten, ist das Morgen – mit seinen möglichen Gefahren, Lasten, großen Versprechungen und weniger guten Leistungen. Auch das Morgen haben wir nicht unter unserer Kontrolle.

Morgen wird die Sonne aufgehen, entweder in ihrem vollen Glanz oder hinter einer Wolkenwand. Aber eines steht fest: Sie wird aufgehen!

Bis sie aufgeht, sollten wir uns nicht über Morgen Sorgen machen, weil das Morgen noch nicht geboren ist.

**Da bleibt nur ein Tag übrig: HEUTE!**

Jeder Mensch und alle Wesen können nur im Jetzt leben. Wenn wir zusammenbrechen, geschieht dies nur, weil du und ich die Last dieser zwei fürchterlichen Ewigkeiten ~ gestern und morgen ~ zusammenfügen. Es ist nicht die Erfahrung von heute, welche die Menschen verrückt macht, nein. Es ist die Reue und Verbitterung für etwas, das gestern geschehen ist. Oder aber die Furcht vor dem, was das Morgen wieder bringen wird.

**HEUTE  
ist das MORGEN,  
das wir uns GESTERN erschaffen haben.**

## Nur für heute

**Nur für heute** will ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne alle Probleme auf einmal lösen zu wollen; möchte nicht sofort alle Schwierigkeiten bewältigen, die in meinem Leben aufgetaucht sind. Am heutigen Tage mache ich nur so viel von etwas, vor dem ich mich erschrecken würde, wenn ich es ein Leben lang tun müsste.

**Nur für heute** will ich glücklich sein, in der Gewissheit, dass ich für das Glück geschaffen bin - nicht nur für die geistige, sondern auch für die reale Welt.

**Nur für heute** will ich die Umstände hinnehmen, wie sie sind; ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine persönlichen Vorstellungen anpassen. Ich nehme das Leben, wie es jetzt gerade kommt.

**Nur für heute** will ich glauben und vertrauen, dass die Vorsehung, wie ich sie verstehe, für mich genauso sorgt, wie für alle anderen Geschöpfe auch. Ja, selbst dann, wenn die heutigen Umstände das Gegenteil zeigen.

**Nur für heute** will ich mich bemühen, meinen Geist zu stärken; will etwas Neues lernen und Nützliches tun. Ich möchte einige Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen und mich mit etwas befassen, das meine Konzentration fördert und mich zum Nachsinnen anregt. Denn, wie gesunde Nahrung für den Körper notwendig ist, ist eine gute Lektüre für Geist und Seele wichtig.

**Nur für heute** will ich eine gute Tat vollbringen, ohne mir dafür etwas zu erwarten.

**Nur für heute** will ich etwas tun, wozu ich eigentlich keine Lust habe, es zu tun: Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt oder angegriffen fühlen, bemühe ich mich, friedlich zu reagieren.

**Nur für heute** will ich angenehm wirken und große Sorgfalt in mein Auftreten legen:

- ✧ Freundlich in meinem Verhalten
- ✧ Ruhig in meinen Äußerungen
- ✧ Bemüht, niemand anderen zu kritisieren oder zu verbessern; außer mich selbst.

**Nur für heute** will ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht akkurat daran, aber ich setze es dennoch auf. Vor zwei Übeln werde ich mich bei der Ausführung in Acht nehmen: Hast und Unentschlossenheit.

**Nur für heute** möchte ich meine ruhige halbe Stunde für mich selbst haben und dabei entspannen. In dieser Zeit will ich versuchen, eine bessere Sicht über mein Leben zu gewinnen.

**Nur für heute** werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an alledem zu freuen, was schön ist; und ich will mich bemühen, an die Güte zu glauben. Ich vertraue darauf, dass mir geschenkt wird, was ich selbst zu geben bereit bin.

## 12 Versprechen

1. Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennen lernen.
2. Wir wollen die Vergangenheit weder beklagen noch die Tür hinter ihr zuschlagen.
3. Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet.
4. Wir werden in Zufriedenheit und Erfüllung unserer Bedürfnisse erfahren, was Friede ist.
5. Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden merken, dass anderen unsere Erfahrungen hilfreich sein werden.
6. Das Gefühl der Nutzlosigkeit, der Andersartigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden.
7. Unsere Selbstbezogenheit wird in den Hintergrund treten, das Interesse an unserer Umwelt und unseren Mitmenschen wachsen.
8. Unser Egoismus wird dahinschmelzen.
9. Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern.
10. Die Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit wird schwinden.
11. Ohne lange nachzudenken werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben.
12. Plötzlich wird uns bewusst, dass eine Höhere Macht gemeinsam mit uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.

*Die 12 Schritte, 12 Versprechen sowie bestimmte Teile der hier verwendeten Literatur wurden mit der Genehmigung der Alcoholics Anonymous World Services, Inc. – kurz A.A.W.S – nachgedruckt und adaptiert. Die Genehmigung zum Nachdruck und zur Adaption bedeutet jedoch nicht, dass A.A.W.S. an dieses Programm angegliedert ist. A.A. ist ausschließlich ein Programm zur Genesung von Alkoholismus. Die Verwendung der adaptierten A.A. Literatur in Verbindung mit dem von SAG7 entwickelten Programm, das sich im Wesentlichen auf die Entwicklung der menschlichen Sensibilität richtet und im weiteren Sinne Genesung bewirkt, steht nicht im Zusammenhang mit A.A., lässt jedoch auch nichts Gegenteiliges schließen.*

## Verhalten im Notfall

Seid euch stets bewusst, dass wir als Teilnehmer von Selbsthilfegruppen nach dem Prinzip „Von Menschen für Menschen“ wirken. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, mit selbst- und fremdschädigendem Verhalten aufzuhören. Darum scheut euch nicht, bei außergewöhnlichen Problemen den Notruf zu wählen.

Je nach Situation:

Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Telefonseelsorge	142

Weitere hilfreiche Telefonnummern	Telefonnummer	Erreichbarkeit
Gesundheitshotline	1450	24h
Telefonseelsorge	142	24h
Rat auf Draht	147	24h
Sozialpsychiatrische Soforthilfe PSD Wien	01/31330	24h
Krisentelefon Nö	0800/202016	24h
Frauen und Mädchennotruf Wien	01/71719	24h
Frauentelefon NÖ	0800/800 810	24h
Frauennotruf der Stadt Wien	01/71719	24h
Frauenhelpline	0800/222 555	24h
Mädchentelefon	0800 21317	24h
Männernotruf	0800/246 247	24h
Kindernotruf	0800/567567	24h
Kummer Nummer (sexueller Übergriffe)	0800/669 911	24h
Notfallpsychologischer Dienst	0699/18855400	24h
Servicehotline der NÖ Landesklinikenholding	0800/144 844	24h
Drogenhotline	0810/208877	24h
Helpline Österreichischer PsychologInnen	01/5048000	24h
Ö3 Kummer Nummer	116123	täg. 16:00 - 24:00
Schulpsychologische Telefonberatung NÖ	02742/280-3333	Mo-Fr 8:00 - 14:00
Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche	0800/201440	Mo-Sa 14:00 - 18:00
Familienberatung	0800/240262	Mo-Do 9:00 - 15:00
plaudernetz – Community f. Mitmenschlichkeit	05 1776 100	täg. 12:00 - 20:00
HSSG Landesverband NÖ, Johann Bauer	0664/404 05 41	
Psychotherapie Helpline (kostenfrei)	0720 120012	08:00 bis 22:00

**BITTE**  
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.  
**DANKE**



**SAG7 – Gemeinnützige Selbsthilfe-Organisation**

ZVR: 050524529

Telefon: +43 664 528 52 08

E-Mail: [selbsthilfe@sag7.com](mailto:selbsthilfe@sag7.com)

[www.selbsthilfe.sag7.com](http://www.selbsthilfe.sag7.com)

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung



(Version 3/2023)