

# Die 12 Versprechen beschreiben, welche Veränderungen man durch Arbeit am Programm erwarten kann.

Wichtig: Sie sind **keine Garantie** und kein zeitlich festgelegter Ablauf. AA versteht sie eher als mögliche Früchte eines ernsthaften Genesungswegs.

## Die 12 Versprechen – einfach erklärt

### 1. Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennenlernen.

Das Leben wird nicht mehr ausschließlich von Alkohol, Schuld, Angst oder Zwang bestimmt. Es kann wieder Freude und innere Freiheit entstehen.

#### Im Alltag:

Früher wachst du vielleicht schon mit dem Gedanken auf: „*Wie komme ich heute an Alkohol?*“ oder „*Was habe ich gestern wieder gemacht?*“

Mit der Zeit kann daraus werden: „*Was möchte ich heute mit meinem Leben anfangen?*“

Du musst nicht mehr ständig deinen Konsum planen, verheimlichen oder die Folgen davon beseitigen. Dadurch entsteht Raum für Dinge, die vorher kaum Platz hatten: Beziehungen, Hobbys, Arbeit, Ruhe oder einfach ein normaler Abend.

Die Freiheit bedeutet also nicht: „**Ich darf alles tun.**“  
**Sondern eher:** „Ich muss nicht mehr tun, was mich zerstört.“

### 2. Wir werden die Vergangenheit weder bedauern noch die Tür davor zuschlagen.

Die Vergangenheit muss nicht vergessen oder schön geredet werden. Man kann sie akzeptieren und aus ihr lernen, ohne ständig von ihr beherrscht zu werden.

**Im Alltag:** Du erinnerst dich an Dinge, für die du dich schämst. Früher denkst du vielleicht: „*Wie konnte ich nur so etwas machen? Ich bin ein schlechter Mensch.*“

Oder du versuchst, überhaupt nicht darüber nachzudenken.

Die Veränderung wäre:

**„Ja, das ist passiert. Ich kann es nicht rückgängig machen. Aber ich kann daraus lernen und heute anders handeln.“**

Die Vergangenheit wird dadurch nicht gutgeheißen. Aber sie muss dich auch nicht mehr jeden Tag verurteilen.

### 3. Wir werden die Vergangenheit nicht mehr fürchten

Die Vergangenheit verliert ihre Macht über uns. Das heißt nicht, dass man alles vergessen muss oder dass vergangene Fehler plötzlich keine Bedeutung mehr haben. Vielmehr verändert sich unser Verhältnis zu dem, was geschehen ist.

- **Scham verliert an Macht:** „Ich habe schlimme Dinge getan“ wird nicht mehr zu „Ich bin ein schlechter Mensch.“
- **Schuld wird aufgearbeitet:** Durch die Schritte – besonders die persönliche Bestandsaufnahme und, wo möglich, die Wiedergutmachung – muss man nicht mehr ständig vor dem eigenen früheren Verhalten davonlaufen.
- **Die Angst vor Entdeckung nimmt ab:** Man muss nicht mehr ständig befürchten, dass jemand erfährt, was man früher getan hat.
- **Man kann sich erinnern, ohne wieder darin zu versinken:** Die Vergangenheit darf schmerzhaft sein, aber sie bestimmt nicht mehr automatisch die Gegenwart.
- **Fehler werden zu Erfahrungen:** Das Erlebte kann anderen helfen und zu einem Teil der eigenen Genesung werden.

### 4. Wir werden verstehen, was Gelassenheit bedeutet, und wir werden Frieden finden.

5.

Man lernt zunehmend, Dinge anzunehmen, die man nicht kontrollieren kann, und nicht mehr auf jeden inneren oder äußeren Auslöser mit Kampf zu reagieren.

#### Im Alltag:

Jemand kritisiert dich bei der Arbeit. Früher hättest du vielleicht sofort gedacht:

*„Das lasse ich mir nicht gefallen!“*

→ Streit → innerer Stress → vielleicht Trinkdruck.

Heute kannst du vielleicht einen Moment innehalten:

*„Das hat mich getroffen. Aber ich muss nicht sofort reagieren.“*

Gelassenheit bedeutet nicht, dass dir alles egal wird.

Es bedeutet eher: **Ich muss nicht auf jeden Impuls reagieren.**

## 5. Egal, wie tief wir gesunken sind, wir werden erkennen, wie unsere Erfahrung anderen zugutekommen kann.

Auch schwierige Erfahrungen können einen Wert bekommen, wenn sie anderen Menschen in ähnlichen Situationen helfen.

### Im Alltag:

Jemand erzählt dir von seinem Alkoholproblem.

Früher denkst du vielleicht: „*Meine Geschichte ist nur peinlich.*“

Später kannst du sagen: „*Ich kenne dieses Gefühl. Ich war dort auch. Du bist nicht allein.*“

Das eigene Leid bekommt dadurch einen anderen Sinn.

Was früher nur eine schmerzhaft Erfahrung war, kann heute jemand anderem Hoffnung geben.

## 6• Das Gefühl der Nutzlosigkeit und Selbstmitleid wird verschwinden.

Statt „Ich bin nichts wert“ kann allmählich das Gefühl entstehen: *Ich kann etwas beitragen. Ich bin nicht allein und ich kann für andere da sein.*

### Im Alltag:

Du machst einen Fehler und denkst: „*Natürlich. Ich kriege einfach nichts auf die Reihe.*“

Die neue Reaktion könnte sein: „*Ich habe einen Fehler gemacht. Was kann ich jetzt tun, um ihn zu korrigieren?*“

Das ist ein großer Unterschied.

### Selbstmitleid:

„Alles passiert mir.“

### Verantwortung:

„Es ist passiert. Was mache ich jetzt damit?“

## 7. Wir werden das Interesse an egoistischen Dingen verlieren und Interesse an unseren Mitmenschen gewinnen.

Der Blick richtet sich weniger ausschließlich auf die eigenen Bedürfnisse, Ängste und Probleme. Beziehungen und das Wohlergehen anderer werden wichtiger.

### Im Alltag:

Ein Freund erzählt dir von einem Problem.

Früher bist du vielleicht innerlich sofort bei dir: „*Was bedeutet das für mich?*“  
„*Was kann ich darauf antworten?*“

Später kannst du tatsächlich zuhören: „*Was braucht dieser Mensch gerade?*“

Das bedeutet **nicht**, dass du dich selbst vergessen sollst. Gesunde Selbstfürsorge bleibt wichtig.

## **8. Selbstsucht wird verschwinden.**

Damit ist bei AA nicht gemeint, dass man keine eigenen Bedürfnisse mehr haben darf.  
Gemeint ist vielmehr, dass man weniger ausschließlich aus dem eigenen Vorteil heraus handelt.

### **Im Alltag:**

Du hast einen Streit mit deinem Partner oder einer anderen wichtigen Person.

Die alte Reaktion: „*Ich habe recht. Er/sie muss einsehen, dass ich recht habe.*“

Die neue Frage: „*Was ist mein Anteil daran?*“

Vielleicht erkennst du: „*Ich habe tatsächlich versucht, die Situation zu kontrollieren.*“

Selbstsucht bedeutet hier nicht einfach, gelegentlich an sich selbst zu denken. Es geht stärker darum, **nicht ständig**

## **9. Unsere gesamte Einstellung zum Leben wird sich verändern.**

Die innere Haltung kann sich grundlegend wandeln: weg von Kampf, Kontrolle und Flucht – hin zu Verantwortung, Akzeptanz und Vertrauen.

### **Im Alltag:**

Früher kann ein schlechter Tag bedeuten:

**schlechter Tag → Frust → „Ich halte das nicht aus“ → Alkohol**

Später:

**schlechter Tag → Frust → darüber reden → Situation akzeptieren → schlafen gehen → morgen weitermachen**

Das Problem ist nicht unbedingt verschwunden.

**Aber deine Beziehung zum Problem hat sich verändert.**

## 10. Die Angst vor Menschen und wirtschaftlicher Unsicherheit wird uns verlassen.

Man kann zunehmend weniger Angst davor haben, was andere über einen denken, und entwickelt mehr Vertrauen, mit finanziellen oder beruflichen Schwierigkeiten umgehen zu können.

### Im Alltag:

Du hast einen Fehler bei der Arbeit gemacht.

Früher: „Jetzt werden alle merken, was für ein Versager ich bin.“

Vielleicht versteckst du den Fehler oder erfindest eine Ausrede.

Später: „Ich habe einen Fehler gemacht. Ich sage es und versuche, ihn zu beheben.“

Oder du bekommst eine finanzielle Schwierigkeit. Statt sofort in Panik zu geraten, kannst du anfangen, **konkrete Schritte** zu unternehmen.

Die Angst verschwindet nicht unbedingt vollständig. Aber sie **bestimmt nicht mehr dein Verhalten.**

## 11• Wir werden intuitiv wissen, wie wir mit Situationen umgehen können, die uns früher ratlos gemacht haben.

Man muss nicht mehr für jedes Problem einen perfekten Plan haben. Durch Erfahrung und innere Orientierung kann man angemessener reagieren

### Im Alltag:

Jemand provoziert dich.

Du spürst den alten Impuls: „Jetzt muss ich zurückschlagen.“

Aber irgendwo entsteht ein kleiner Abstand zwischen **Reiz und Reaktion.**

Du denkst: „Wenn ich jetzt antworte, wird es wahrscheinlich schlimmer.“

Und du entscheidest dich vielleicht, zehn Minuten zu warten.

Das ist mit „intuitiv wissen“ gemeint: Man muss nicht jedes Mal ein kompliziertes Programm durchdenken. **Die neuen Verhaltensweisen werden allmählich natürlich**

## 12. Plötzlich werden wir erkennen, dass Gott für uns tut, was wir für uns selbst nicht tun konnten.

Das ist die spirituelle Sprache des AA-Programms. „Gott“ muss im AA-Verständnis nicht

zwingend einem bestimmten religiösen Gottesbild entsprechen; viele Mitglieder verstehen darunter eine „höhere Macht“, wie sie sie persönlich auffassen.

Das ist wahrscheinlich das Versprechen, das am stärksten missverstanden werden kann.

### **Im Alltag könnte es bedeuten:**

*„Ich habe jahrelang versucht, meinen Alkoholkonsum allein zu kontrollieren. Ich konnte es nicht. Jetzt akzeptiere ich, dass ich Hilfe brauche.“*

Für manche Menschen ist diese höhere Macht klar **Gott**.

Für andere ist es beispielsweise:

- die AA-Gemeinschaft,
- die Erfahrung anderer Menschen,
- etwas Spirituelles,
- das Leben selbst,
- oder einfach eine Kraft außerhalb des eigenen Willens.

Der entscheidende Gedanke ist:

**„Ich muss nicht mehr glauben, dass ich alles alleine schaffen muss.“**

Veränderung geschieht bei jedem Menschen unterschiedlich. Entscheidend ist laut AA, weiter am Programm zu arbeiten und nicht auf sofortige Ergebnisse zu bestehen. Was steckt insgesamt dahinter?

Die 12 Versprechen beschreiben im Grunde eine Bewegung:

**von**

- Scham → Selbstannahme
- Angst → Vertrauen
- Isolation → Verbundenheit
- Selbstmitleid → Verantwortung
- Kontrollzwang → Gelassenheit
- Orientierungslosigkeit → innere Führung

**Wichtig ist auch:** Die Versprechen sagen nicht, dass danach **keine Probleme mehr auftreten**. Vielmehr verändert sich die Art, wie man mit Problemen umgeht.