

3. Schamfreie Selbstakzeptanz

Viele von uns haben Schuld und Scham mitgebracht.

Doch in der Genesung lernen wir:

Ich bin mehr als meine Vergangenheit.

Ich muss mich meinen Fehlern stellen – aber ich muss mich nicht über sie definieren.

Der Unterschied zwischen **Verantwortung übernehmen** und **sich selbst verurteilen** ist oft nicht sofort klar.

Ein Beispiel könnte so aussehen:

Vor der Genesung:

"Ich habe meine Familie enttäuscht. Ich habe gelogen und Menschen verletzt. Ich bin ein schlechter Mensch."

In der Genesung:

"Ja, ich habe gelogen und Menschen verletzt. Dafür übernehme ich Verantwortung und versuche, den Schaden wiedergutzumachen. Aber diese Taten beschreiben nicht meinen ganzen Wert als Mensch. Ich bin ein Mensch, der Fehler gemacht hat – und der heute anders leben möchte."

Der entscheidende Unterschied ist:

- **Scham sagt:** *"Ich bin falsch."*
- **Schuld sagt:** *"Ich habe etwas Falsches getan."*

Genesung bedeutet nicht, die Vergangenheit schönzureden oder zu vergessen. Sie bedeutet, ehrlich hinzusehen, Verantwortung zu übernehmen und gleichzeitig zu akzeptieren, dass jeder Mensch mehr ist als seine schlimmsten Entscheidungen.

Eine weitere Erklärung für ein Meeting könnte lauten:

Scham hält uns oft in der Sucht fest. Wenn ich glaube, ich sei grundsätzlich wertlos, fällt es schwer zu glauben, dass Veränderung überhaupt möglich ist. Selbstakzeptanz bedeutet nicht, alles an mir gutzuheißen. Sie bedeutet anzuerkennen, dass ich trotz meiner Fehler ein Mensch mit Würde bin. Gerade weil ich mich nicht mehr nur über meine Vergangenheit definiere, kann ich Verantwortung übernehmen und heute anders handeln.

Oder ein alltagsnahes Beispiel:

Stell dir zwei Menschen vor, die beide eine Vase zerbrechen. Der eine sagt: "Ich bin so ein Idiot, ich mache immer alles kaputt." Der andere sagt: "Ich habe einen Fehler gemacht. Ich räume die Scherben weg und passe nächstes Mal besser auf." Die Vase ist in beiden Fällen kaputt. Der Unterschied liegt darin, ob der Fehler zur ganzen Identität wird oder nur eine Handlung beschreibt.

"Meine Vergangenheit erklärt, warum ich hier bin. Sie bestimmt aber nicht, wer ich heute bin. Heute darf ich ein Mensch in Genesung sein – nicht mehr nur ein Mensch meiner Fehler."

Das passt gut zur AA-Botschaft:

Ehrlichkeit über das Vergangene, Verantwortung für das Heute und Hoffnung für die Zukunft.

Ein Gedanke:

"Ich bin verantwortlich für das, was ich getan habe. Aber ich bin nicht auf ewig das, was ich getan habe."

Oder etwas ausführlicher:

"Wenn ich mich nur über meine Fehler definiere, nehme ich mir selbst die Möglichkeit, zu wachsen. Wenn ich meine Fehler leugne, kann ich nicht wachsen. Genesung liegt genau zwischen diesen beiden Extremen: ehrlich hinschauen und trotzdem an meinen Wert als Mensch glauben."

Auch die Verbindung zu den Schritten ist schön:

- **Schritte 4 und 5:** Ehrlich die eigenen Fehler ansehen.
- **Schritte 8 und 9:** Verantwortung übernehmen und Wiedergutmachung leisten.
- **Schritt 10:** Fehler weiterhin erkennen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen.
- **Schritt 12:** Die Erfahrung weitergeben – nicht als perfekter Mensch, sondern als jemand, der gelernt hat, mit seinen Unvollkommenheiten zu leben.

Ein Satz, der ein Meeting oft zum Nachdenken anregt, lautet:

"Gott – oder die Genesung, wenn man nicht religiös ist – liebt uns nicht, weil wir perfekt sind. Genesung wird möglich, weil wir aufhören müssen, perfekt sein zu wollen."

Oder in einer ganz weltlichen Form:

"Selbstakzeptanz bedeutet nicht, mich mit meinen Schwächen abzufinden. Sie bedeutet, mich so anzunehmen, dass Veränderung überhaupt erst möglich wird."

Diese Haltung nimmt der Scham ihre Macht, ohne die Verantwortung aus dem Blick zu verlieren.

