<u>Meeting-Vorlage</u> für SCA- Zoom-Meeting, montags 19-20 Uhr

Stand: 29.02.2024

Willkommen zum SCA-Online-Meeting für anonyme sexuell Zwanghafte. Mein Name ist ....., ich bin sexuell zwanghaft / sexsüchtig und leite das Meeting heute Abend. Das Meeting dauert 1 Stunde.
(**Am 1. Montag im Monat ARBEITSMEETING ab 19.45 Uhr**)
(Technischer Hinweis: Mikrofon abschalten, um störende Nebengeräusche zu vermeiden)

Ist jemand <u>heute zum ersten Mal</u> da?
(falls das der Fall sein sollte, spricht der Leiter den Neuen an und begrüßt ihn:
„Herzlich willkommen! Im Moment weißt du vielleicht noch nicht, worum es bei SCA geht, was es heißt, sexuell zwanghaft zu sein und ob du hier richtig bist. Wir alle hatten diese Fragen bei unserem ersten Meeting. Du bist eingeladen zu bleiben, um herauszufinden, ob dieses Meeting gut für dich ist.
Du bist frei, dich mit einzubringen. Wir freuen uns, dass du hier bist!“)

Bitte sprecht jetzt, wenn Ihr wollt, mit mir das **Gelassenheitsgebet** (Ich –Form):
„Gott, gebe mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Wir kommen jetzt zur **Vorstellungsrunde:**
(Leiter fängt an)

* (Markierung zur Orientierung bis zu welcher Stelle die einzelnen Textteile kopiert und in den Chat des Meetings eingestellt werden kann)

Wer möchte die **Absichtserklärung** lesen?
(Teilnehmer liest die Absichtserklärung)

Absichtserklärung:

„Anonyme sexuell Zwanghafte (SCA) sind eine Gemeinschaft, die ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen auf dem Weg der Genesung von sexuellen Zwängen zu helfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Ausleben eines sexuell zwanghaften Verhaltensmusters aufzuhören.
Es gibt keine Beiträge oder Gebühren für die Mitgliedschaft; wir unterhalten uns selbst durch unsere eigenen Spenden. SCA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden und will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.
An erster Stelle steht unsere Absicht, sexuell nüchtern zu bleiben und anderen beim Erreichen der sexuellen Nüchternheit zu helfen. Mitglieder sind aufgefordert, ihren eigenen sexuellen Genesungsplan zu entwickeln und sexuelle Nüchternheit für sich selbst zu definieren.
Wir treffen uns nicht, um unsere gottgegebene Sexualität zu unterdrücken, sondern um eine Ausdrucksform von Sexualität zu lernen, die weder unsinnige Mengen von Zeit und Energie fordert, noch uns mit dem Gesetz in Konflikt bringt oder unsere geistige, körperliche und spirituelle Gesundheit gefährdet.“

*
Wer möchte die **zwölf Schritte** lesen?
(Teilnehmer liest die zwölf Schritte)

Die vorgeschlagenen zwölf Schritte von SCA:
1. Wir gaben zu, dass wir dem zwanghaften Sex gegenüber machtlos sind, und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Gott verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gut zu machen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war - es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Gott verstanden – zu vertiefen. Wir baten Gott nur, uns seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an sexuell Zwanghafte weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Jeden ersten Montag ist ein Arbeits-Meeting im Anschluss an das reguläre Meeting.
Das Meeting wird dazu 15 Minuten vorher beendet. Auf dem Arbeitsmeeting können organisatorische Anliegen besprochen werden, die diese Meetings betreffen.
Alle Teilnehmenden sind dazu eingeladen, auch Neue können dabei sein.

Jeden zweiten Montag ist ein Sprechermeeting. Ein/e Teilnehmer/in teilt ihre / seine Lebensgeschichte für 10 Minuten. Der Focus liegt dabei auf der Genesung. Danach folgt wie üblich das Teilen.
Wer kann sich vorstellen heute hier zu sprechen?
Wenn sich keiner melden sollte kann stattdessen aus dem blauen SCA Buch für 10 Minuten vorgelesen werden.
*

Nur am Letzten Montag im Monat:
Charakteristika, die auf die meisten von uns zutreffen:
1. Als Jugendliche benutzten wir Fantasie und zwanghafte Selbstbefriedigung, um Gefühle zu vermeiden. Wir setzten diese Tendenz als Erwachsene in Form von zwanghaftem Sex fort.
2. Zwanghafter Sex wurde eine Droge, die wir benutzten, um Gefühlen wie Angst, Einsamkeit, Ärger und Selbsthass, aber auch Freude zu entkommen.
3. Wir neigten dazu, durch romantische Besessenheit bewegungsunfähig zu werden. Wir wurden abhängig von der Suche nach Sex und Liebe, mit dem Ergebnis, dass wir unser Leben vernachlässigten.
4. Wir suchten Vergessen in Fantasie und Selbstbefriedigung und verloren uns in zwanghaftem Sex. Sex wurde zur Belohnung, Bestrafung, Ablenkung und zum Zeitfresser.
5. Wegen unseres geringen Selbstwertgefühls benutzten wir Sex, um uns bestätigt und vollständig zu fühlen.
6. Wir versuchten, durch Sex Intensität und Aufregung in unser Leben zu bringen, aber spürten dabei eine wachsende Leere in uns.
7. Sex wurde ein separater Teil unseres Lebens, anstatt als ein gesundes Element integriert zu sein.

8. Wir wurden süchtig nach Menschen und waren nicht in der Lage, zwischen Sex Liebe und Zuneigung zu unterscheiden.
9. Wir suchten nach so etwas wie „magischen“ Qualitäten in anderen, um uns vollständig zu fühlen. Andere Menschen wurden idealisiert und mit machtvoller Symbolik versehen, welche oft verschwand, nachdem wir Sex mit ihnen hatten.
10. Wir fühlten uns zu Menschen hingezogen, die nicht erreichbar waren oder uns abweisen oder missbrauchen würden.
11. Wir fürchteten Beziehungen, obwohl wir sie fortwährend suchten. In Beziehungen hatten wir Angst verlassen oder abgewiesen zu werden, aber ohne fühlten wir uns leer und unvollständig.
12. Während wir andauernd nach Intimität mit anderen Personen suchten, stellten wir fest, dass unsere verzweifelte Bedürftigkeit wahre Intimität mit anderen unmöglich machte. Oft entwickelten wir ungesunde Abhängigkeitsbeziehungen, die meistens unerträglich wurden.
13. Selbst wenn wir von einer anderen Person geliebt wurden, schien dies nie genug zu sein und wir konnten nicht aufhören, andere lustvoll zu begehren.
14. Der Versuch, unsere Abhängigkeit zu verbergen, trieb uns mehr und mehr in die Isolation von uns selbst, von Gott und von genau den Menschen, deren Nähe wir ersehnten.

Wer möchte anfangen, aus dem **Blauen Buch zu lesen**? (ca. 10 Min)
Wer möchte die **Zeit nehmen**?
(Teilnehmer liest / lesen aus dem Blauen Buch)

*
„Wir kommen nun zu dem Teil des Meetings, wo jeder die Gelegenheit hat, über seine persönlichen Erfahrungen zu sprechen. Ihr könnt von Euren Einbrüchen und Durchbrüchen der letzten Woche erzählen. Ob ihr bei Eurer selbst definierten Abstinenz geblieben seid oder ob Ihr Eure Sucht ausagiert habt und wie Ihr damit umgeht. (Wenn du neu bei uns bist, möchtest du vielleicht erzählen, wie du zu uns gefunden hast und warum du hier bist).
Die Redezeit sollte 5 Minuten nicht überschreiten.
Das SCA-Programm basiert auf den vorgeschlagenen 12 Schritten der Anonymen Alkoholiker. SCA ist wie AA eine anonyme Gemeinschaft. Alles, was hier im Meeting gesagt wird, sollte vertraulich behandelt werden. Nur so bewahren wir uns den Freiraum zu erzählen, was in unseren Köpfen und Herzen vor sich geht. Grundsätzlich gilt, dass jeder ausschließlich von sich berichtet und sich nicht mit Beurteilungen oder Ratschlägen auf die Beiträge der anderen bezieht. Wir lassen uns ausreden. Wer sprechen will, möge sich bitte vorher mit seinem Vornamen vorstellen und durch ein „Danke“ oder „Das war alles“ deutlich machen, wann er fertig ist. Bildhafte Beschreibungen sexuellen Ausagierens sollten vermieden werden.
Bitte nennt keine spezifischen Orte, an denen ausagiert wird. Dies bezieht sich auch auf Internetseiten.
Danke. Nun ist freier Raum zum Teilen.“

(Erfahrungsaustausch)

(5 Minuten vor Schluss)
„Die **siebte Tradition** besagt, dass sich jede Gruppe von ihren eigenen Spenden unterhält. Für dieses Meeting kannst du unter diesem Link an SCA International spenden, die für uns den Zoom-Raum zur Verfügung stellen:

https://sca-recovery.org/WP/donate/

Außerdem kannst Du durch deine Mitarbeit und Dienst zu dem Erhalt des Meetings beitragen. Dienst ist ein wesentlicher Teil der Genesung.“

*
„Wir haben jetzt noch **Zeit für Ankündigungen und brennende Bedürfnisse**. Hier gilt eine Redezeitbegrenzung von zwei Minuten (diese ist bevorzugt für diejenigen die noch nicht geteilt haben).“
(Brennende Bedürfnisse / Ankündigungen)

„Im Sinne der Genesung von sexuellen Zwängen unterstützen wir uns gegenseitig bei der Einhaltung unserer selbst definierten Abstinenz von Zwanghaftem Sex. Nun gibt es die Möglichkeit Eure **Abstinenzzeiten** zu teilen. Es gibt auch Chips für 30, 60 oder 90 Tage Abstinenz sowie Jahrestage. Bitte bedenkt, dass jeder von uns seine Abstinenz selbst definiert.
Ganz bewusst bemühen wir uns darum, die Genesungspläne der anderen nicht zu bewerten."
(Teilen der Abstinenzzeiten.)

„Die Zeit dieses Meetings ist jetzt um. Wir lesen nun noch die **12 Versprechen**."
Die 12 Versprechen:

1. Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennenlernen.
2. Wir werden die Vergangenheit weder beklagen noch die Tür hinter ihr zuschlagen.
3. Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet.
4. ...und erfahren, was Frieden ist.
5. Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden merken, dass andere aus unseren Erfahrungen Nutzen ziehen können.
6. Das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden.
7. Unsere Ich-Bezogenheit wird in den Hintergrund treten, das Interesse an unseren Mitmenschen wird wachsen.
8. Unser Egoismus wird dahin schmelzen.
9. Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern.
10. Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit werden schwinden.
11. Ohne lange nachzudenken, werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben.
12. Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott für uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.

*
Wer möchte die **Abschlussworte** lesen?
(Teilnehmer liest Abschlussworte.)
Abschlussworte:
„Die Meinungen, die hier heute geäußert wurden, sind die individuellen Aussagen derer, die gesprochen haben. Die Dinge, die du hier gehört hast, sind im Vertrauen mitgeteilt worden und sollen vertraulich behandelt werden. Wenn du versuchst, einfach nur aufzunehmen, was du gehört hast, wirst du ein besseres Verständnis im Umgang mit deinen eigenen Problemen gewinnen.
Im Sinne der Genesung von sexueller Zwanghaftigkeit schlagen wir vor, dass Sex zwischen Teilnehmern nicht leichtfertig gehandhabt werden sollte. Von Sex zwischen Mitgliedern und neu Hinzugekommenen ist abzuraten. Redet miteinander, klärt die Dinge auf vernünftige Weise untereinander, aber lasst weder Klatsch noch Kritik entstehen, sondern Liebe, Verständnis und Gemeinschaft."

„**Top Line** ist ein positives Verhalten, dass unsere Genesung verbessert, damit wir uns mehr und mehr von süchtigem Verhalten distanzieren können. In diesem Meeting ermutigen wir uns zu Top Line. Wenn Du möchtest, kannst Du diese jetzt mit den anderen teilen und dazu ein Statement in den Chat schreiben. Bitte sei so genau und so einfach wie möglich."

„Wir beschließen das Meeting mit einem Moment der Stille für alle, die an sexuellen Zwängen leiden, gefolgt vom **Gelassenheitsgebet**":
„Gott, gebe mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."
Alle: „Gute 24 Stunden! Kommt wieder, es funktioniert!"