

Twaalf Stappen - uitleg van AA-groep De Dageraad (1996)

De Eerste Stap

Het toegeven van de nederlaag; ik heb het gevecht met de drank verloren; ik kan niet in mijn eentje stoppen; ik neem de uitgestoken hand van AA aan.

De Tweede Stap

Desnoods met 24 uur tegelijk (of zelfs per 60 minuten) geef ik mijzelf een kans; ik ontdek een kracht die dat mogelijk maakt. Voor de één is dat het groepsgeweten, voor de ander een 'hogere macht', zoals elk van ons die voor zichzelf invult, en weer voor anderen is het een innerlijke kracht.

De Derde Stap

We maken ons klein, leren luisteren naar ons geweten en gaan ons leven weer richting geven. Ook hier kan de één zich overgeven aan sec 'het geweten', het groepsgeweten of de 'hogere macht', zoals elk van ons die voor zichzelf invult.

De Vierde Stap

Het opmaken van de balans van ons drankverleden, met alle ellende en mislukkingen vandien, maar ook met een sprankje hoop over datgene dat misschien nog positief kon worden genoemd. Eerlijkheid staat voorop.

De Vijfde Stap

Het toegeven van alle fouten uit onze dranktijd. Niet alleen in je eentje, maar openlijk tegenover een ander en tegenover die 'hogere macht', zoals elk van ons die voor zichzelf invult.

De Zesde Stap

We nemen onze karakterstructuur grondig onder de loep, gaan werken aan onze negatieve eigenschappen en leren er op een positieve manier mee om te gaan.

De Zevende Stap

Wie zien onze tekortkomingen eindelijk onder ogen en proberen er daadwerkelijk iets aan te doen.

De Achtste Stap

Opnieuw kijken we terug in het verleden; ditmaal naar de mensen die onder ons drankgebruik hebben geleden. We proberen hen weer recht in de ogen te kijken en nemen verantwoording voor onze daden.

De Negende Stap

We houden opruiming, maken schoon schip, opdat we aan een ander, nieuw leven kunnen beginnen. We proberen waar nog mogelijk recht te zetten wat krom was. We doen het rustig aan, maar we doen het!

De Tiende Stap

Naar binnen kijken en een dagelijkse balans opmaken worden vast onderdeel van ons leven. Wij blijven alert en ontlopen onszelf niet langer.

De Elfde Stap

Geestelijke verdieping wordt deel van ons dagelijks leven; hetzij door het opzoeken van de stilte in onszelf, hetzij door meditatie, hetzij gebed.

De De Twaalfde Stap

Hopelijk zijn we nu getrainde niet-drinkers, die een voorbeeld kunnen zijn voor anderen, die nog lijden onder het alcoholisme. Op allerlei manieren kunnen we de werkwijze van AA doorgeven, opdat meer en meer ernstige probleemdrinkers de weg naar herstel kunnen vinden. Levensvreugde is ons sleutelwoord.

N.B. Dit is nadrukkelijk een zeer beknopte uitleg van AA-groep De Dageraad (najaar 1996); wij raden een ieder aan kennis te nemen van de officiële stappen. Via www.aa-nederland.nl (AA-Literatuur) is een korte inhoud van de Twaalf Stappen te verkrijgen, alsmede een interpretatie van dr. Henk Krauweel (12 Stappen van AA - het rode boekje) en uiteraard de complete officiële uitgave van de Twaalf Stappen en de Twaalf Tradities van AA (12 & 12).