

## Werkzeuge Meeting der Anonymen Mediensüchtigen

Kontakt: anonymemediensuechtige@gmail.com

**5. Sonntag, 20:00-21:00 CET Zeit (2pm ET)**

**Zoom ID: 928 5312 2001**

**Passcode: 305912**

Willkommen zum interaktiven „Werkzeuge-der-Genesung's“ Meeting der Anonymen Mediensüchtigen. Mein Name ist \_\_\_\_\_, und ich leite heute das Meeting.

### Die Präambel

Anonyme Mediensüchtige ist eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von Mediensucht zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Medienkonsum aufzuhören.

Die Gemeinschaft erhebt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft MAA 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, nüchtern zu bleiben und anderen Mediensüchtigen zur Nüchternheit zu verhelfen.

Wer möchte für uns das Abstinenzgebet lesen?

### Abstinenzgebet

*„Gott, Höhere Macht,  
wir sind heute hier als echte Mediensüchtige zusammen gekommen,  
um ein Leben in Abstinenz und fortwährender Genesung zu leben.  
Dafür bitten wir um deinen Schutz und deine Führung.  
Bitte entferne von uns den Wunsch, zwanghaft Medien zu konsumieren,  
hilf uns, nüchtern und zufrieden zu leben,  
als Werkzeug Gottes anderen Menschen zu dienen  
und unser Leben sinnvoll zu gestalten.“*

Danke fürs Lesen.

Gibt es Neue in diesem Meeting?

Bitte stelle dich vor, damit wir dich willkommen heißen können.

(Pause)

Es wird empfohlen, dass Neue an mindestens sechs Meetings teilnehmen. So hast du Zeit, um herauszufinden, ob du dich mit den Symptomen und Anzeichen von Mediensucht identifizieren kannst.

### Praktische Informationen

Wir empfehlen, während des Meetings die Kamera anzulassen, um ein Gefühl von Gemeinschaft zu erleben, und alle ablenkenden Aktivitäten für die Dauer des Meetings einzustellen. Viele von uns haben erkannt, dass Multitasking Teil unserer Mediensucht war und dass es unserer spirituellen Genesung nicht förderlich ist. Darum laden wir dich ein, jetzt alles andere beiseite zu lassen und dich ganz dem Meeting zu zuwenden.

Wer möchte für uns den Text: Mediensucht als eine Krankheit des Geistes und des Körpers lesen?

### Mediensucht als eine körperliche und geistige Krankheit:

*Wir von Media Addicts Anonymous („Anonyme Mediensüchtige in Genesung“) betrachten Mediensucht als eine ähnliche Krankheit wie Alkoholismus. Wie Drogen und Alkohol ist Mediensucht sowohl eine körperliche wie auch geistige Krankheit.*

*Der übermäßige Konsum von Medien stört den präfrontalen Kortex, also den Bereich unseres Gehirns, der für das Merken von Details sowie die Planung und Durchführung von Aufgaben verantwortlich ist.*

*Wenn wir zwanghaft Medien konsumieren, gehen unsere Frontallappen „offline“ und schwächen unsere Fähigkeit, mit dem Medienkonsum aufzuhören, wenn wir andere Dinge erledigen oder zu Bett gehen müssten. Außerdem beeinflusst Medienkonsum das Belohnungszentrum des Gehirns und löst eine Freisetzung von Dopamin aus.*

*Wie bei einer Drogensucht muss der Konsum immer mehr gesteigert werden, um den gleichen Kick zu bekommen. Dieser Dopamin-Anstieg führt schließlich zu einer Abhängigkeit.*

*Aufgrund dieser beiden geistigen und körperlichen Reaktionen haben Mediensüchtige wenig oder gar keine Abwehrkraft gegen den ersten Klick. Daher betrachten wir Medienkonsum als eine bewusstseins- und stimmungsverändernde Droge. Medien werden zu unserem Dopamin-High oder unserem Dope.*

*Wenn wir Medien als Ersatz für echte Beziehungen benutzen oder um Erleichterung, Entspannung, Erholung und Belohnung zu erfahren, empfinden wir am Ende Reue, Schuld und Scham. Wir sind heute hier, um diesem Wahnsinn die Lösung der Genesung entgegenzusetzen.*

Danke \_\_\_\_\_ fürs Lesen.

Wir möchte für uns das Symptom des Monats von Mediensucht und das entsprechende Versprechen der Genesung lesen?

## Die Anzeichen und Symptome der Mediensucht:

### **1. Unzufriedenheit mit dem Alltag**

**Wir flüchten uns in Medienkonsum, um emotionales Unbehagen, Langeweile, Schmerz und Probleme zu vermeiden.**

Versprechen:

*Zufriedenheit mit dem Alltagsleben – Wir wenden uns an unsere Höhere Macht und unsere Gemeinschaft, um emotionales Unbehagen, Langeweile, Schmerz und Probleme sowie unsere Freuden und Erfolge zu teilen. Gemeinschaftliches und spirituelles Leben sind zu unseren Hauptquellen der täglichen Zufriedenheit geworden, da wir Werkzeuge und Ressourcen haben, dank derer wir ohne Medien Erleichterung, Belohnung, Erholung, Entspannung und erfüllende Beziehungen leben können.*

### **2. Geistige Besessenheit**

**Wir haben Angst, etwas zu verpassen, deshalb wollen wir unsere Medien immer bei uns haben.**

Versprechen: Neutralität – Unsere geistige Besessenheit ist von uns genommen und wir genießen es, die Zeit auf unseren Geräten auf das notwendige zu begrenzen. Wir sind achtsam mit dem, was in unserem Leben und unserem inneren vor sich geht. Wir verfolgen unsere Ziele und verbringen unsere Zeit sinnvoll und im Austausch mit anderen Menschen.

### **3. Depression, Scham und Hoffnungslosigkeit**

**Wir fühlen uns deprimiert, beschämt und schuldig wegen der Menge oder Art der Medien, die wir konsumieren.**

Versprechen: Freude, Inspiration und Hoffnung – Wo wir einst Verzweiflung verspürten, sind wir jetzt zufrieden und hoffnungsvoll im Hinblick auf das Leben. Da wir auf ungesunde Medien verzichteten, haben wir festgestellt, dass wir ohne sie ein besseres und erfüllteres Leben führen. Diese Befriedigung hat es uns ermöglicht, längere Zeiträume der Freude und Gelassenheit zu erleben.

### **4. Vergleichen**

**Wir vergleichen uns mit dem, was wir in Zeitschriften, Film und Fernsehen und in sozialen Netzwerken sehen.**

Identifizieren und ermutigen – Wir identifizieren uns mit dem, was wir in unserem inneren spüren und sind im Kontakt mit dem, was wir um uns herum wahrnehmen. Wir nehmen uns Zeit, andere zu ermutigen und versuchen, ihnen zu helfen. Dies weckt das Gefühl der Nützlichkeit, da wir sehen, dass wir für das, was wir sind, geschätzt werden. Wir durchschauen den Mythos scheinbar perfekter Menschen in den Medien und wissen, dass unser Selbstwertgefühl von unserer Höheren Macht herrührt.

### **5. Isolation**

**Wir sind lieber allein mit unseren Medien, als uns mit anderen zu unterhalten.**

Versprechen: Geselligkeit – Wir ziehen es vor, mit anderen in Kontakt zu treten, anstatt uns im Medienkonsum zu isolieren. Wenn wir mit echten Menschen zusammen sind, sind wir an ihrer Kameradschaft interessiert.

### **6. Fantasieren**

**Anstatt erfüllende Beziehungen zu echten Menschen zu haben, wenden wir uns Medien zu, um unser Bedürfnis nach Romantik, Intimität und sexueller Fantasie zu erfüllen.**

*Versprechen: Realität – Wir haben reale, bedeutungsvolle Beziehungen zu echten Menschen. Wir wenden uns authentischen Beziehungen zu, um unser Bedürfnis nach Austausch, Romantik, Intimität und sexueller Erfüllung zu befriedigen. Dadurch ist wieder Entwicklung und Wachstum möglich, da beides nur durch echte Beziehungen stattfinden kann.*

## **7. Riskantes Verhalten**

**Wir riskieren unsere Gesundheit, unser Leben oder das Leben anderer, um unser zwanghaftes Verlangen nach einem Medienkick zu befriedigen.**

*Versprechen: Verantwortungsbewusstsein – Wir schützen unsere Gesundheit, Sicherheit und die anderer, indem wir jederzeit verantwortungsbewusst mit unseren Medien umgehen. Wir fahren nicht, während wir SMS verschicken, schauen beim Essen nicht fern und entziehen uns wegen der Medien nicht den Schlaf.*

## **8. Nichtbeachtung der Zeit**

**Wenn wir uns auf Medien konzentrieren, verlieren wir den Überblick über die Zeit und vergessen, was wirklich wichtig ist in unserem Leben.**

*Versprechen: Bewusstsein vom Wert unserer Zeit – Zeit ist das einzige Gut, das wir niemals zurückbekommen können. Deshalb konzentrieren wir uns nur auf das, was in unserem Leben wirklich wichtig ist. Vitales Leben hat Vorrang vor allem, was mit Medien zu tun hat.*

## **9. Unsere Lebensaufgabe vermeiden**

**Wir geben kreative und intellektuelle Bestrebungen und unsere eigenen Lebensziele auf und vergeuden unsere Zeit stattdessen mit passivem Medienkonsum.**

*Versprechen: Sinnvoll leben – Wir leben unsere kreativen und intellektuellen Bestrebungen und priorisierten Ziele, weil wir uns nicht mehr auf den passiven Medienkonsum konzentrieren. Wir erweitern unser Einkommen, unsere Ausbildung, unsere Karrieren und unseren Gesamterfolg, indem wir uns auf unser tägliches Studium und unsere finanziellen Möglichkeiten konzentrieren. Wir bauen Vertrauen in uns selbst auf und gestalten unsere Zukunft.*

## **10. Trennung von unserem Körper und der Natur**

**Wir trennen uns von unserem Körper ab und können unsere Sinneserfahrungen nicht vollständig genießen. Wir versäumen es, die Grundbedürfnisse unseres Körpers nach Ruhe, Schlaf, Bewegung und guter Ernährung zu erfüllen.**

*Versprechen: Verbindung mit unserem Körper und der Natur – Wir werden tief mit unserem Körper verbunden und genießen alle unsere Sinne. Wir decken die Grundbedürfnisse unseres Körpers nach Ruhe, Schlaf, Bewegung und guter Ernährung. Wir verbringen regelmäßig Zeit im Freien und genießen die Nahrung und Schönheit der Natur.*

## **11. Körperliche Beschwerden**

**Bei längerer Mediennutzung kommt es zu Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und anderen Problemen.**

*Versprechen: Körperliche Gesundheit – Mit weniger Zeit vor Bildschirmen und ständiger Stimulation durch die Medien erleben wir eine bessere körperliche und geistige Gesundheit.*

## **12. Entzugserscheinungen**

**Wenn wir aufhören, unsere Suchtmedien zu nutzen, erleben wir Entzugserscheinungen.**

*Versprechen: Die geistige Gesundheit ist zurückgekehrt – Mit der Zeit verschwinden die Entzugs- und Entgiftungssymptome und wir werden von der geistigen Besessenheit und dem Verlangen nach Medien befreit. „Wenn wir [von den Medien] in Versuchung geführt werden, schrecken wir davor zurück wie vor einer heißen Flamme. Wir reagieren vernünftig und normal, und wir werden feststellen, dass dies automatisch passiert. Wir werden sehen, dass uns unsere neue Einstellung gegenüber [den Medien] von außen gegeben wurde.“ Es passiert wie ein natürlicher Instinkt aus uns heraus, dass wir der Versuchung ausweichen. Das ist das Wunder Wir haben nicht einmal abgeschworen, der Wahnsinn wurde von uns genommen. " (Das Zitat wurde für Mediensüchtige geändert und stammt von den Seiten 84-85 des Big Book of A.A.)*

Danke \_\_\_\_\_.

MAA basiert auf den Schritten und Traditionen der Anonymen Alkoholiker.  
Wer möchte für uns die 12 Schritte lesen?

### *Die 12 Schritte der Mediensüchtigen:*

1. *Wir gaben zu, dass wir Medien gegenüber machtlos sind – 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 Ihn 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 Ihn, 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 gutzumachen.*
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 Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn 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 Mediensüchtige weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.*

Danke \_\_\_\_\_ fürs Lesen!

Auch die zwölf Traditionen der MAA orientieren sich an denen der Anonymen Alkoholiker. sie gelten für das Leben innerhalb der Gemeinschaft selbst und helfen uns unsere Einheit zu wahren. Ich werde nun für uns die Tradition des Monats und die 12. Tradition lesen.

## Die 12 Traditionen

1. *Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Media Addicts Anonymous.*
2. *Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.*
3. *Die einzige Voraussetzung für die MAA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem impulsiven benutzen von Media aufzuhören.*
4. *Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der MAA als Ganzes angehen.*
5. *Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere MAA-Botschaft zu Mediensüchtigen zu bringen, die noch leiden.*
6. *Eine MAA-Gruppe sollte niemals irgendein außen stehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem MAA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.*
7. *Jede MAA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.*
8. *Die Tätigkeit bei Media Addicts Anonymous sollte immer ehrenamtlich bleiben; jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.*
9. *Media Addicts Anonymous sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.*
10. *Medien Süchtige nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der MAA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.*
11. *Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.*
12. *Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.*

Medienabstinenz ist kein Ziel, sondern eine Art zu leben. Im blauen Buch der "Anonyme Alkoholiker" steht:

"AA lehrt uns nicht, wie wir mit dem Trinken umgehen sollen, sondern wie wir nüchtern leben. Es ist kein großartiger Trick, mit dem Trinken aufzuhören; Der Trick besteht darin, nicht wieder anzufangen. Wir kamen zu AA, um zu lernen, wie man nüchtern lebt – denn das ist es, womit ich nicht umgehen konnte. Deshalb habe ich getrunken."

Wir brauchen also einen Plan für unsere tägliche Genesung, Werkzeuge, um mit unseren Emotionen und Ereignissen umzugehen, Verbindlichkeit und Gemeinschaft sowie tägliche spirituelle Inspiration.

Die Werkzeuge der Genesung sind:

Meditation  
Gebet  
Aktionsplan/Struktur  
Medien-Ersatz-Plan  
Schreiben  
Kontakt  
Sponsorschaft  
Dienst  
Literatur und  
Körperübungen

Wir lesen jetzt ein Werkzeug der Genesung.

Heute ist das Werkzeug \_\_\_\_\_ an der Reihe\*

*\*September: (1. Sonntag) Schreiben und (5. Sonntag) Kontakt*

*Oktober: Sponsorschaft*

*November: Dienst*

*Dezember: (1. Sonntag) Literatur und (5. Sonntag) Körperübungen*

Jeder kann ein Werkzeug lesen und dazu 2 Minuten teilen.

Wer möchte für uns die Zeit nehmen?

Zeitnehmer, bitte gib der Person, die teilt, Bescheid, wenn 2 Minuten um sind.

Wer möchte „\_\_\_\_\_“ vorlesen und dazu teilen?

## MEDITATION

Meditation ist ein wichtiges Werkzeug, das uns dabei hilft, Stille auszuhalten und unseren Geist zu beruhigen. Wir haben festgestellt, dass, je weniger wir uns den stimulierenden Reizen der Medien aussetzen, unsere Gedanken ruhiger werden und das tägliche Sein in Stille leichter wird. Um Meditation in den Alltag zu integrieren kann es nützlich sein, mit 1 oder 2 Minuten täglicher Übung beginnen und dann allmählich steigern, bis du es schaffst, täglich 10 oder 20 Minuten einfach nur still zu sitzen und mit dir und deinen Gefühlen und Gedanken präsent zu sein. Dabei kann es hilfreich sein, den Atem zu beobachten oder in den Körper zu fühlen und alle Körperteile einmal bewusst zu entspannen. Doch geht es in der stillen Zeit nicht darum, schöne Gefühle zu erleben. Vielmehr geht es darum, zu üben, mit dem zu sein, was ist, sich in die Gefühle hinein zu entspannen, die auftauchen, ohne dem Drang, sich abzulenken. Sich alle Gefühle erlauben und sie ganz anzunehmen, hilft

uns, um später im Alltag in Situationen präsent und ruhig bleiben zu können anstatt auszuagieren oder sich in Medien oder andere Ablenkungen zu flüchten.

## GEBET

Wir verwenden das tägliche Gebet, um eine bewusste und lebendige Verbindung zu einer Kraft, größer als wir selbst, herzustellen und zu pflegen. Bisher haben wir versucht, alles mit unserem Ego zu regeln, dem Anteil in uns, der durch die persönliche Geschichte, durch Vorlieben und Abneigungen, durch Ängste und Widerstände geprägt ist. Wenn wir täglich in unserem Programm wachsen und uns weiter entwickeln wollen, ist es notwendig, dass wir uns nach einer Höheren Weisheit, einem Höheren Prinzip ausrichten. Wenn wir morgens die stille Zeit nutzen um das Lauschen zu üben und eine bewusste Verbindung zu dieser Kraft herzustellen, so kann uns diese Kraft Stück für Stück von innen heraus wandeln. Das Programm gibt uns die äußere Stütze, um unseren Lebensstil zu ändern. Das Gebet und die stille Zeit jedoch sind dazu da, um innere Wandlung zu ermöglichen. Das geschieht nicht über Nacht, sondern wächst langsam, still und ruhig. Gebete können wir auch im Alltag nutzen, um mit schwierigen Situation fertig zu werden, Entscheidungen zu treffen oder durch Ängste hindurch zu gehen - immer dann, wenn alte Verhaltensmuster übernehmen wollen, dann können wir Gott, wie wir ihn verstehen, um Hilfe und um Führung bitten. Wir haben festgestellt, dass diese Praxis im Alltag funktioniert, selbst wenn wir nicht an Gott oder eine höhere Macht glauben. Wenn wir es dennoch einfach tun, können wir großen Nutzen daraus ziehen. Es ist wie mit der Schwerkraft: du musst nicht an sie glauben, damit sie wirkt.

## AKTIONSPLAN/STRUKTUR

Das Werkzeug Aktionsplan/Struktur hilft uns dabei, unseren Tag zu strukturieren und aktiv zu gestalten, anstatt uns von Ängsten, Widerständen und Impulsen durch den Tag treiben zu lassen. Es hilft uns, Dinge zu erledigen, die anstehen und unsere Genesung zu unterstützen, Pausen einzuhalten, Pflicht und Entspannung ins Gleichgewicht zu bringen und Kreativität und Gelassenheit zu fördern. Ein Aktionsplan ist keine To-Do-Liste und sollte nicht als solche betrachtet werden. Jeder Mensch steht an einem anderen Punkt und muss andere Schwerpunkte legen. Für den einen bedeutet das, den Fokus auf Bewegung und körperliche Gesundheit zu legen, Arzttermine und körperliche Übungen zu planen sowie Zeit für Meditation und Kontakt. Ein anderer möchte vielleicht seine Wohnung entrümpeln oder ein kreatives Projekt angehen. Der Aktionsplan unterstützt uns dabei, die wichtigen Dinge im Auge zu behalten und unseren Tag nach bewusst gesetzten Intentionen auszurichten. Es ist wichtig unseren Aktionsplan realistisch zu gestalten und Pausen einzuplanen. Weniger ist mehr, und lieber haben wir Abends ein Erfolgserlebnis anstatt frustriert zu sein, weil wir nur die Hälfte geschafft haben.

## Medien-Ersatz-Plan

Ein Medien-Ersatz-Plan ist ein wichtiges Werkzeug für unsere Gemeinschaft. Anders als der Aktionsplan ist er eher wie ein Werkzeug der Inspiration, aber auch ein echter Notfall Plan. Anfangs hatten viele von uns unrealistische Vorstellungen davon, womit sie ihre Medienfreie Zeit füllen könnten. Wir dachten daran, einen Tanzkurs zu machen, Gesangsunterricht zu nehmen oder Zeichenkurse zu belegen, dem Sportverein beitreten, eine Kampfsportart lernen etc. Auch wenn das alles seinen Platz haben darf auf dem Medien-Ersatz-Plan, so ist dieser in erster Linie gedacht als Notfall-Plan für die alltäglichen Momente, in denen wir normalerweise zu Medien gegriffen hätten: Wenn wir Abends erschöpft von der Arbeit heimkommen und „einfach nur abschalten wollen“, wenn wir einen Streit hatten oder eine hohe Rechnung empfangen haben und uns von unseren

Emotionen überwältigt fühlen, wenn wir Geschirr spülen oder die Wäsche aufhängen. Bevor wir uns schlafen legen, als erstes nach dem Aufwachen. Es gibt so viele alltägliche Situationen in unserem Leben, und Medien waren unser ständiger Begleiter. Für viele kann einfach nur aus dem Fenster schauen und den Regen beobachten ein großartiger Punkt auf dem „Medien-Ersatz-Plan“ sein. Das bewusste Wahrnehmen der Geräusche um uns herum, egal ob es der Verkehr, die Vögel oder Regen ist. Eines unserer Mitglieder nennt es das Einchecken in den „Realitäts-Kanal“, anstatt Reality-TV verbinden wir uns mit der Realität, so wie sie sich jetzt gerade zeigt. Anstatt Hunde und Katzen Videos beobachten wir echte Hunde und Menschen im Park. Anstatt Natur-Dokumentationen beobachten wir das Wetter und die Bäume in unserem Garten, die Bienen im Park oder die Vögel in den Bäumen. Anstatt Multitasking praktizieren wir „Slow Living“. Anstatt „Selbstverbesserung“ praktizieren wir Achtsamkeit und Genügsamkeit.

## SCHREIBEN

Eine tägliche Schreibroutine fördert unsere Kreativität, den Kontakt mit uns selbst und ist unabdingbar, um Klarheit über unsere Gedanken und Gefühle zu erhalten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten des täglichen Schreibens. Es kann in Form eines Tagebuchs sein, tägliche Schrittarbeit, ein 12 Schritte Workbook, das wir mit unserem Sponsor durcharbeiten, Schreiben im 10. Schritt, Schreiben zu einem spirituellen Tagestext etc. Eine gute Möglichkeit, um eine Schreibroutine aufzubauen, ist das tägliche Schreiben einer Inventur, zum Beispiel: War mein Medienkonsum gestern abstinenter? Was habe ich gut gemacht? Was möchte ich heute besser machen? Wobei brauche ich Gottes Hilfe? Wofür bin ich heute dankbar? Dann schreiben wir noch unseren Aktionsplan oder 3 Dinge, die wir heute erledigen wollen, und schon haben wir eine tägliche Schreibübung.

## KONTAKT

Mediensucht ist eine Krankheit der Isolation. Wir isolieren uns von unseren Mitmenschen, vermeiden echten Kontakt und ziehen uns zurück in die Scheinwelt der Medien. Daher ist es wichtig, bewusst täglich in Kontakt zu gehen, um die Krankheit der Isolation zu überwinden und ein Netzwerk von Kontakten aufzubauen, das uns auch dann trägt, wenn wir eine schwere Zeit durchmachen. In unseren Kontaktanrufen ist es wichtig, dass wir uns ehrlich zeigen, aber auch Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen. Ein wichtiger Bestandteil des täglichen Kontakts ist auch das Gespräch mit Neuen. Wir empfehlen täglich 3 Anrufe, einer zu einer Person, die schon länger im Programm ist als du und eine starke Abstinenz hat, einen Anruf zu jemanden, der an einer ähnlichen Stelle im Programm steht und einen Neuen oder jemand, der noch recht frisch ist im Programm. Dies ist natürlich eine idealisierte Empfehlung. Wir haben festgestellt, dass GOTT es meistens sowieso am besten weiß. Viele von uns haben erstaunliche Erfahrungen gemacht und langanhaltende Freundschaften entwickelt durch einfaches Posten einer Anruf-Anfrage in der MAA WhatsApp Gruppe.

## SPONSORSCHAFT

Wir arbeiten mit einem Sponsor, der uns dabei hilft, einen Medienplan zu erstellen und eine Struktur aufzubauen, die uns trägt. Aufgabe unseres Sponsors ist es, uns durch die 12 Schritte zu begleiten und uns dabei zu unterstützen, spirituell zu wachsen und ein Leben in Nüchternheit zu führen. Es gibt verschiedene Formen der Sponsorschaft. Manche bevorzugen einen regelmäßigen Rhythmus ihrer Treffen, andere wiederum sind gerne flexibel im Kontakt. Für den Anfang hat sich ein regelmäßiger Kontakt, am besten täglich, als besonders effektiv heraus gestellt, bis die Schritte einmal durchgearbeitet sind und der Sponsee durch das tägliche Arbeiten in den Schritten, insbesondere 10, 11 und

12, seine Genesung weitgehend gefestigt hat und selbst als Sponsor arbeiten kann. Doch hier gibt es kein richtig oder falsch, jeder Sponsorschaft gestaltet sich individuell nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Beteiligten.

## DIENST

Wir tun Dienst, um uns als Teil der Gemeinschaft zu erfahren und einen Beitrag zum großen Ganzen zu geben. Als Mediensüchtige sind wir es gewohnt, uns zu isolieren und zu konsumieren. Dienst ist das Gegenmittel zu Isolation und Konsum. Dienst ist ein spirituelles Werkzeug, dessen unsichtbare Kraft dadurch entfaltet, dass wir es tun. Es gibt viele Arten, um Dienst zu tun: Das Lesen und Teilen in einem Meeting ist eine Form von Dienst, Anrufe tätigen und Anruf-Anfragen in der Gruppe posten ist ebenso Dienst. Ein Meeting zu leiten oder Sponsorschaft sind ebenso Dienst. Unsere Gemeinschaft trägt sich durch die vielen kleinen Dienste, die wir täglich leisten. Der wichtigste Dienst jedoch, den wir der Gemeinschaft, uns selbst und der Gesellschaft erweisen können ist unsere Abstinenz.

## LITERATUR

Literatur bedeutet für uns Mediensüchtige das tägliche, maßvolle Lesen spiritueller Literatur zum Zweck der Kontemplation. Wir beginnen den Tag mit einem Tagestext aus unserer Literatur, zum Beispiel dem „24 Stunden von AA“ (erschieden bei Hazeldon) oder einem anderen spirituellen Tagestext deiner Wahl. Das tägliche Lesen im Blauen Buch kann ebenfalls Teil unserer täglichen Literatur sein, dabei hat es sich als nützlich erwiesen, täglich nur 2 Seiten zu lesen, um das zwanghafte und maßlose Lesen zu vermeiden. Jede Art von stillem, kontemplativen Lesen, das uns dabei unterstützt, im gegenwärtigen Moment und bei uns selbst anzukommen und uns dazu anregt, nach spirituellem Wachstum und innerer Reife zu streben ist nützlich.

## KÖRPERÜBUNGEN

Mediensüchtige vernachlässigen oft ihren Körper durch stundenlanges Sitzen, flaches Atmen und das ungesunde starren auf einen Bildschirm oder ein Buch. Um dieser Vernachlässigung entgegen zu wirken, wieder in unserem Körper präsent zu sein und ihn zu pflegen ist es hilfreich, sich täglich ein oder zwei Körperübungen vorzunehmen, die den Körper stärken und uns dabei helfen, uns zu entspannen. Dies kann jeder nach den persönlichen Vorlieben für sich entscheiden. Manch einer bevorzugt das Fahrradfahren, ein anderer wiederum liebt es, spazieren zugehen und sich ein wenig zu dehnen, für einen anderen wiederum ist Krafttraining oder Kampfsport das Mittel seiner Wahl. Wichtig ist, das wir etwas finden, das wir gerne regelmäßig praktizieren. Anfangs kann es ausreichen, sich täglich nur 10 Minuten Zeit zu nehmen, um sich seinem Körper zu zuwenden. Egal ob in Form Stretching, intensives oder bewusstes Treppensteigen oder einmal um den Block rennen. Wichtig ist lediglich, dass wir uns diese Zeit nehmen, wo wir in Kontakt mit unserem Körper sind und uns bewusst Zeit für ihn nehmen.

## Gemeinsames Schreiben:

An dieser Stelle machen wir jede Woche eine gemeinsame Schreibübung. Das gegenseitige Vorlesen und Teilen zu der Übung inspiriert uns gegenseitig und stärkt unsere Freude am abstinenten Leben. Heute ist das Arbeitsblatt \_\_\_\_\_ an der Reihe\* Der Technische Support wird das Arbeitsblatt während dieser Zeit auf dem Bildschirm teilen.

September: Widerstand auflösen

Oktober: Urgesurfing-Worksheet („Suchtdruck-surfen“)

November: 10ter Schritt

Dezember: (1.Sonntag) Ideale Tagesstruktur und (5.Sonntag) Medienerstzplan

---

## Gemeinsames Ausfüllen des Worksheets

15 min bzw. bis 20:35 Uhr

---

Anschließend Zeit zum Teilen:

20 min bzw bis 20:55 Uhr

---

## ABSCHLUSS:

### SPONSOR / AKTIONSPARTNER:

Wer sucht einen Sponsor oder Aktionspartner? Bitte schalte dich frei, nenne deinen Namen und deine Telefonnummer und welche Form der Unterstützung du suchst

### KONTAKT

Wir bitten jetzt alle, die möchten, ihre Telefonnummer in den Chat zu schreiben. Lasst uns in Austausch bleiben und gemeinsam unsere tägliche Genesung pflegen

### Siebte Tradition:

MAA erhebt keine Beiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns selbst durch eigene Beiträge und Spenden. Beiträge können per Kreditkarte, Debitkarte oder PayPal auf der MAA Webseite erfolgen.

### Ankündigungen

Wir haben nun 2 min Zeit für Ankündigungen. Gibt es irgendwelche MAA Ankündigungen?

Es finden an jedem Tag der Woche englischsprachige MAA-Meetings statt. Alle Informationen zu den Meetings findest du auf unserer Webseite unter [mediaaddictsanonymous.org](http://mediaaddictsanonymous.org)

## GEBET

Schaltet euch nun frei, um gemeinsam das Gelassenheitsgebet zu sprechen

*Gott, gebe uns die Gelassenheit,*

*Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können,  
den Mut,*

*Dinge zu ändern, die wir ändern können,  
und die Weisheit,*

*das eine vom anderen zu unterscheiden.*