

# Blaues Buch Meeting – deutsch

der Media Addicts Anonymous

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

**Zoom ID: 87859679479**

**Passcode: Hm5edz**

## Informationen für die Meetingsleitung:

1. Bitte sei 5 Minuten vor Beginn des Meetings da
2. Druck dir dieses Format aus, damit du die TeilnehmerInnen auf deinem Bildschirm sehen kannst.
3. Bitte lies nur die Schwarzen und nicht kursiven Texte
4. Schreibe dir die Namen der Personen auf, die Dienst tun, damit du ihnen am Ende danken kannst.
5. Bitte drei Freiwillige, die gerne lesen möchten.
6. Lesen im Blauen Buch: wir lesen jeweils abwechselnd einen Paragraph und teilen anschließend für 2 Minuten

## Begrüßung:

Willkommen, zum deutschsprachigen Blauen Buch Meeting von Media Addicts Anonymous.  
Mein Name ist \_\_\_\_\_, ich bin Mediensüchtig und leite heute das Meeting..

## Gelassenheitsgebet:

Bitte schaltet euch frei, um gemeinsam das Gelassenheitsgebet zu sprechen:

*Gott, gebe uns die Gelassenheit, die Dinge anzunehmen, die wir nicht ändern können  
Den Mut, die Dinge zu ändern, die wir ändern können  
Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

## Präambel:

Media Addicts Anonymous ist eine internationale Gemeinschaft von Personen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von Mediensucht zu verhelfen. Wir heißen alle herzlich Willkommen, die mit dem zwanghaften Medienkonsum aufhören möchte. Die Gemeinschaft erhebt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, wir erhalten uns ausschließlich durch eigene Spenden. Wir bitten weder um Spenden von außerhalb noch nehmen wir sie an. MAA ist keiner öffentlichen oder privaten Organisation angeschlossen. Wir haben keine Meinung zu Themen außerhalb unserer Gemeinschaft, insbesondere solchen, die das Thema Medienkonsum betreffen. Wir befürworten oder lehnen keine politischen Ansichten, Ideologien oder religiösen Lehren ab. Wir unterstützen alle Formen der Genesung von Medien, das beinhaltet Abstinenz von elektronischen Medien, Filmen, Radio, Zeitungen, Zeitschriften, Büchern und Musik. Wir verwenden die 12 Schritte und 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker, angepasst für Anonyme Mediensüchtige, als Programm für unsere Genesung. Wir nutzen die Werkzeuge von MAA, um uns vom zwanghaften Medienkonsum zu befreien und unsere Lebensqualität zu verbessern. Ziel und Zweck unserer Gemeinschaft ist, frei vom zwanghaften Konsum unserer Suchtmedien zu leben und die Botschaft der Genesung an andere Mediensüchtige weiterzugeben, die noch leiden.

## Praktische Informationen:

Um die Botschaft dieses Meetings voll aufnehmen zu können empfehlen wir dir, an einem ruhigen Ort teilzunehmen, frei von Ablenkung und anderen Aktivitäten. Wir haben festgestellt, dass das zwanghafte Verlangen nach Multitasking Teil unserer Krankheit ist. Daher empfehlen wir dir, dieses Meeting als Einladung zu nutzen, um ganz präsent zu sein und dich durch Lesen und Teilen aktiv am Meeting zu beteiligen.

Bitte nutze die Chat-Funktion nur, um deine Telefonnummer für die Kontaktaufnahme am Ende des Meetings mitzuteilen oder um mit dem technischen Support oder der Meetingsleitung zu kommunizieren. Bitte schalte dich stumm, wenn du gerade nicht teilst und schalte deine Kamera aus,

wenn du dich bewegst, isst, rauchst, Auto fährst usw. Ansonsten lassen wir unsere Kamera während des gesamten Meetings eingeschaltet, um ein Gefühl der Verbundenheit und Einheit zu fördern.

### Format:

Das Format dieses Meetings: Zuerst lesen wir einige einführende Texte über Mediensucht und die Werkzeuge der Genesung. Anschließend lesen wir im Blauen Buch der Anonymen Alkoholiker, dem Haupttext unserer Gemeinschaft. Dieser Text beschreibt, wie wir durch die Anwendung der 12 Schritten von der Sucht genesen können. Wir werden abwechselnd Absatz für Absatz lesen, beginnend mit dem Vorwort zur Erstausgabe, dann weiter mit der Meinung des Arztes und weiter bis Seite 192. Wir beenden das Teilen um 20.55 Uhr deutscher Zeit und das Meeting selbst um 21 Uhr.

Ich brauche drei Freiwillige für das Lesen der einführenden Texte. Wer möchte gerne lesen?

*(schreibe drei Namen auf)*

Wer möchte heute die Zeit nehmen? *(schreibe den Namen auf)*

Danke.

\_\_\_\_\_, bitte lies für uns „Mediensucht als eine Krankheit des Geistes und des Körpers“

---

### Mediensucht als eine Krankheit des Geistes und des Körpers:

*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 schön!

\_\_\_\_\_, bitte lies für uns die „Symptome von Mediensucht“

---

## Die Anzeichen und Symptome der Mediensucht:

### 1. Unzufriedenheit mit dem Alltag

*Wir flüchten uns in Medienkonsum, um unangenehme Emotionen, Langeweile, Schmerz und Probleme zu vermeiden.*

### 2. Geistige Besessenheit

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

### 3. Depression, Scham und Hoffnungslosigkeit

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

### 4. Vergleichen

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

### 5. Isolation

*Wir sind lieber allein mit unseren Medien, als echte Kontakte mit anderen zu pflegen.*

### 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 befriedigen.*

### 7. Riskantes Verhalten

*Wir riskieren unsere Gesundheit, unser Leben oder das Leben anderer, um unsere Mediensucht befriedigen zu können.*

### 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.*

### 9. Unsere Lebensaufgabe vermeiden

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

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

*Wir verlieren den Kontakt zu unserem Körper und können die Grundbedürfnisse unseres Körpers nach Ruhe, Schlaf, Bewegung und gute Ernährung nicht erfüllen.*

### 11. Körperliche Beschwerden

*Bei längerer Mediennutzung kommt es zu Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und andere Probleme*

### 12. Entzugserscheinungen

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

---

Vielen Dank \_\_\_\_\_! Wenn Du dich mit einigen dieser Symptomen identifizierst, bist Du möglicherweise medien süchtig. Wenn ja, bist Du hier richtig. Du gehörst zu uns, bist nicht mehr allein und Du bist wichtig.

## Genesung von der Mediensucht:

Um von dem zwanghaften Medienkonsum zu genesen, nutzt MAA die Zwölf Schritte, die erstmals von den Anonymen Alkoholikern entwickelt wurden.

\_\_\_\_\_, bitte lies für uns die 12 Schritte

---

## Die 12 Schritte der Mediensüchtigen:

1. *Wir gaben zu, dass wir Medien 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 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 Gott verstanden – zu vertiefen. Wir baten nur, uns Gottes Willen erkennbar werden zu lassen und um die Kraft, ihn zu 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 Traditionen 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 zwanghaften Medienkonsum 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, die MAA-Botschaft zu Mediensüchtigen zu bringen, die noch leiden.

6. Eine MAA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes 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. Anonyme Mediensüchtige 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.

---

MAA hat eine Reihe von Werkzeugen entwickelt, um unsere Genesung der Mediensucht zu unterstützen. Weitere Informationen findest du im Literaturverzeichnis auf unserer Website:

<https://mediaaddictsanonymous.org/>

### Blaues Buch lesen und teilen:

Wir werden nun das Blaue Buch der Anonymen Alkoholiker Absatz für Absatz lesen und dazu teilen. Wir bitten darum, dass du, wenn du dran bist, einen Absatz liest und unmittelbar danach bis zu zwei Minuten teilst: Entweder über das, was du gelesen hast oder was zuvor von anderen gelesen wurde oder was sonst noch mit der Lösung für Mediensucht und Genesung zu tun hat. Bitte beachte, dass wir Crosstalk vermeiden. Damit ist gemeint: das Unterbrechen oder die direkte Ansprache einer anderen Person, namentliche Kommentierung eines Beitrags, das Erteilen von Ratschlägen oder Unterbreiten von Vorschlägen.

Um die Sicherheit dieses Meetings zu gewährleisten, verzichten wir darauf, Medientitel oder spezifische Inhalte zu erwähnen. Bitte lass andere ausreden und überlasse es der Meetingsleitung, auf alle Unterbrechungen oder Probleme einzugehen.

### Wir heißen Neue willkommen:

Bevor wir mit dem Lesen beginnen: Bist du neu hier? Willkommen, wir freuen uns, dass du da bist. Stelle dich nun gerne mit Namen und wenn du möchtest deinem Standort vor damit wir dich willkommen heißen können.

*(Pause und warte, ob Neuankömmlinge antworten)*

Wir empfehlen dir, an mindestens sechs Meetings teilzunehmen, damit du Zeit hast, dich mit den Konzepten auseinanderzusetzen und mehr über das Programm zu erfahren.

Wer ist bereit, nach dem Meeting noch zu bleiben, um Neue begrüßen? (*Wenn niemand antwortet, frage nach 55 Minuten vor Schließung des Meetings nochmal.*)

Zeitnehmer\*in, könntest du bitte der Person, die gerade teilt, mitteilen, wenn 2 Minuten abgelaufen sind? Bitte nehmt das Signal der Zeit zur Kenntnis und schließt euren Beitrag ab.

Unser technischer Support wird das Blaue Buch während des gesamten Meetings auf dem Bildschirm teilen, in unserer WhatsApp Gruppe ist markiert, ab welcher Stelle wir heute weiterlesen.

Du hast die Möglichkeit, diesen Bildschirm zu verkleinern, indem du auf die Linie klickst, die ihn von der Teilnehnergalerie trennt, und diese Linie nach links ziehst. Auf diese Weise kannst du die Teilnehnergalerie vergrößern und die anderen sehen. Wenn du ein Telefon verwendest, kannst du je nach Bedarf einfach nach links oder rechts wischen und so zwischen Bildschirmfreigabe und Teilnehmeransicht wechseln.

---

Wer möchte mit dem Lesen beginnen? (*Warte, bis sich jemand freiwillig meldet*).

...

---

## Abschluss nach 55 Minuten:

Die Zeit, die wir heute zum Lesen und Teilen hatten, ist nun um. Technischer Support, bitte markiere die Stelle bis zu der wir heute gelesen haben und teile sie in der WhatsApp-Gruppe, danke.

Wenn Du noch etwas teilen möchtest oder während des Meetings keine Gelegenheit hattest, zu teilen, kannst du dies gerne in der Fellowshiptime nach dem Meeting tun.

Wer ist bereit, nach Abschluss des Meetings Neue zu begrüßen und die Fellowshiptime zu leiten?

Danke \_\_\_\_\_ für's Zeit nehmen

Danke \_\_\_\_\_ für's Lesen

Danke \_\_\_\_\_ für das Leiten der Fellowshiptime und

danke \_\_\_\_\_ für die technische Unterstützung.

## Siebte Tradition:

Es ist nun Zeit für die 7. Tradition und Ankündigungen.

MAA erhebt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren.

Wir erhalten uns selbst durch eigene Spenden.

Spenden können per Kreditkarte, Debitkarte oder PayPal auf der MAA Webseite erfolgen.

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)

## Ankündigungen

Wir haben nun 2 min Zeit für MAA Ankündigungen.

Gibt es irgendwelche MAA Ankündigungen?

Wer möchte für uns die Versprechen lesen?

## Die Versprechen

---

*Wenn wir in diesem Abschnitt unserer Entwicklung sehr gewissenhaft sind, werden wir verblüfft sein, noch bevor wir den Weg zur Hälfte zurückgelegt haben.*

*Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennen lernen.*

*Wir wollen die Vergangenheit weder beklagen, noch die Tür hinter ihr zuschlagen.*

*Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet und erfahren, was Frieden ist.*

*Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden merken, dass andere aus unseren Erfahrungen Nutzen ziehen können.*

*Das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden.*

*Unsere Ich-Bezogenheit wird in den Hintergrund treten*

*Das Interesse an unseren Mitmenschen wird wachsen.*

*Unser Egoismus wird dahin schmelzen.*

*Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern.*

*Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit werden schwinden.*

*Ohne lange nachzudenken werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben.*

*Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott für uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.*

---

Vielen Dank fürs Lesen.

### Nummernaustausch:

Wenn Du eine Person kontaktieren möchtest, die Du beim heutigen Meeting gehört hast oder wenn du einen Sponsor, eine Sponsorin oder eine Aktionspartnerschaft suchst, schreibe bitte deine Telefonnummer in den Chat. Gib auch an, ob du auf WhatsApp bist und auch deinen Ländercode und deine Zeitzone.

Abschließend möchte ich sagen, dass die heute hier geäußerten Meinungen ausschließlich die Meinungen einzelner Personen sind. Die Dinge, die wir hier gehört haben, sind vertraulich und sollten vertraulich behandelt werden. Was wir in diesem Meeting gehört haben, bleibt in diesem Meeting.

### Abschluss

Wir wollen nun einen Moment in Stille beten für alle Mediensüchtigen innerhalb als auch außerhalb dieser Räume, die noch leiden.

(Pause für ca. 20 Sekunden)

Danke schön. Bitte hebt jetzt die Stummschaltung auf um gemeinsam das Gelassenheitsgebet in der „wir-Form“ zu sprechen:

Gott, gebe uns die Gelassenheit, die Dinge anzunehmen, die wir nicht ändern können,  
den Mut die Dinge ändern, die wir ändern können  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Vielen Dank an alle für das Meeting.

Ich übergebe die Leitung nun an \_\_\_\_\_

(Meeting endet spätestens 20 Minuten nach der vollen Stunde)